

François Couplan

La cuisine est dans le pré

52 recettes à glaner
dans la nature



Soliflor

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

François Couplan

La cuisine est dans le pré

52 recettes à glaner
dans la nature



Soliflor

François Couplan

La cuisine est dans le pré

52 recettes à glaner dans la nature



Soliflor

Découvrir les plantes sauvages comestibles sur le terrain. Pour reconnaître les plantes avec certitude et apprendre à les utiliser au mieux, les livres ne suffisent pas. Il est souhaitable d'aller les découvrir sur le terrain, dans leur environnement naturel.

Vous pouvez accompagner l'auteur de ce livre dans les **stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales** qu'il organise régulièrement en France, en Belgique et en Suisse.

Il propose également une **formation complète sur trois ans** dans le cadre du Collège Pratique d'Ethnobotanique qu'il a créé.

Pour tous renseignements :

Visitez son site sur Internet : <http://www.couplan.com>

e-mail : contact@couplan.com

INTRODUCTION

La nature nous offre au fil des saisons une multitude de légumes, de fruits, de fleurs et d'aromates sauvages pour agrémenter le contenu de nos assiettes. Jadis connus de tous, ces aliments de grande valeur sont tombés dans l'oubli, car on les tenait pour nourritures de disette, bonnes pour les pauvres ou pour les animaux. Aujourd'hui, les choses changent, car ces végétaux aux saveurs incomparables sont appréciés des chefs cuisiniers les plus en vogue. Ils nous permettent en effet de découvrir une myriade de goûts nouveaux, pour le plus grand plaisir de nos papilles.

Bien plus, les plantes sauvages se révèlent une source de nutriments exceptionnelle : elles sont tout simplement bourrées de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments, d'antioxydants, d'acides gras polyinsaturés et même de protéines complètes, idéalement équilibrées en acides aminés essentiels ! En fait, il n'y a rien d'étonnant à cela, puisque l'homme s'est développé, au cours de son évolution, en consommant des plantes sauvages : sur terre depuis quelque trois millions d'années, il ne se nourrit de végétaux cultivés que depuis dix mille ans, un clin d'œil dans son histoire. On peut donc affirmer que les plantes sauvages sont les aliments pour lesquels est fait l'être humain. Il s'agit, en quelque sorte d'« alicaments », de compléments alimentaires savoureux et... gratuits !

Je vous propose de rencontrer ici cinquante-deux plantes, une par semaine, en divers lieux d'Europe occidentale. Le printemps est sans conteste la période la plus stimulante pour aller à la cueillette, car la végétation explose littéralement : les jeunes feuilles sont tendres, les pousses abondent et il n'y a qu'à se pencher pour récolter de savoureux végétaux. L'été, il est préférable d'aller en montagne pour trouver quantité et variété : forêts, prairies et alpages regorgent d'opulents légumes sauvages, de fleurs colorées, de

feuilles aromatiques offertes à qui les connaît. L'automne est l'époque des fruits sylvestres, bleus, rouges, bruns ou jaunes, mous et sucrés comme les sorbes, durs et âpres comme les prunelles, souvent bourrés de vitamines, tels les cynorrhodons, faux-fruits de l'églantier. Quant à l'hiver, c'est une saison souvent morne dans la plupart de nos régions, voire carrément impropre à la cueillette là où le manteau neigeux s'étale sur le sol. Il n'en est pourtant pas de même dans le Midi où les plantes, arrosées par les pluies et stimulées par la douceur du climat, trouvent les conditions idéales pour croître et nous proposer tendres pousses et douces rosettes.

Suivez-moi à la rencontre de quelques végétaux pleins de vertus qui vous attendent au creux des lisières, au bord des chemins, dans les prés ou les bois. Pour chaque plante, une recette vous donnera l'occasion de découvrir sa saveur et de composer ainsi, au fil de l'année, d'étonnants repas à partager avec votre famille et vos amis, pour le plus grand plaisir de tous.

JANVIER

LE GRAND PLANTAIN

En cette première semaine de l'année, les plantes jouent encore à cache-cache. Si le manteau neigeux est absent, nous rencontrerons çà et là les rosettes du grand plantain. Le froid ne l'effraie pas et cela vaut la peine de braver les éléments pour découvrir cette humble plante aux multiples vertus. La première surprise qu'elle nous réserve sera olfactive : froissez longuement une de ses feuilles entre vos doigts et bientôt se dégagera une étonnante odeur de champignon - de rosé des prés pour être précis... Les autres surprises seront gustatives : en soupe, en pesto, en dessert même, le plantain offre, cru ou cuit, de nombreuses possibilités.



Où trouve-t-on la plante ?

Le grand plantain est fréquent dans les chemins, les cours de ferme, les lieux incultes, etc.



Usages alimentaires

Les feuilles du grand plantain peuvent se consommer crues ou cuites. Pour ajouter aux salades, on choisira les toutes jeunes feuilles qui poussent au centre de chaque rosette. Les feuilles développées se prêtent à la confection de soupes roboratives et d'autres plats, par exemple de remarquables pestos au goût de champignon. Comme légumes, testez les épis floraux en boutons cuits à la poêle.

Usages médicaux

Une feuille de plantain écrasée entre les doigts est un pansement naturel qui assainit les blessures et les aide à cicatriser rapidement. Frottée sur une piqûre d'ortie ou d'insecte, elle en efface en quelques minutes la douleur.

Le grand plantain

Plantago major

Aspect : plante poussant au ras du sol.

Tiges : absentes.

Feuilles : en rosette appliquée sur le sol. Grandes, brusquement contractées à la base en un long pétiole épais, parcourues de cinq nervures bien visibles. Elles sont assez coriaces.

Fleurs : minuscules, verdâtres, réunies en un long épi partant du centre de la rosette porté par une hampe dressée.

Fruits : petites capsules renfermant quelques graines.

SOUPE DE PLANTAIN

INGRÉDIENTS : 2 oignons, 2 c. à s. d'huile d'olive, 300 g de feuilles de plantain, 600 g de pommes de terre, 1 l d'eau, sel.

- Pelez et hachez les oignons et faites-les revenir dans l'huile d'olive.
- Lavez soigneusement les feuilles de plantain, coupez-les en morceaux et ajoutez-les aux oignons.
- Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et mettez-les dans la cocotte avec les oignons et le plantain.
- Versez l'eau, salez et laissez cuire environ une demi-heure.

Vous pouvez mixer avant de servir et rectifier les saveurs à votre goût avec un peu de vinaigre, de sel, de sucre et de piment.

LA BARDANE

La bardane vit deux ans : la première année, elle développe ses larges feuilles et sa racine qui se gorge d'un sucre particulier, l'inuline, assimilable par les diabétiques, car il se décompose en lévulose (ou fructose) et non en glucose. Dès le printemps de la seconde année, elle utilise ses réserves pour développer rapidement une grande hampe florale, d'ailleurs un excellent légume. Puis elle fructifie et meurt. Cette saison hivernale est parfaite pour récolter la racine de bardane, à condition que le sol ne soit pas trop gelé. Puis il faudra attendre le printemps pour couper sa tendre tige. Attention : les larges feuilles sont extrêmement amères, et de ce fait, inconsommables.



Où trouve-t-on la plante ?

La bardane est commune dans les décombres, les terrains vagues, au bord des chemins. Elle aime les terres riches en azote.



Usages alimentaires

La racine de bardane est un légume courant au Japon : le *gobo* se mange cuit à l'eau, à la vapeur ou à la poêle. Les jeunes tiges sont tendres, croquantes et savoureuses. Il suffit de les peler et de les manger telles quelles. On peut également cuisiner les gros pétioles des feuilles, à la façon des cardes, mais les limbes (la partie aplatie de la feuille) possèdent une amertume intense.

Usages médicinaux

La racine de bardane possède des vertus dépuratives, à condition de l'utiliser fraîche. Comme dans bien des cas, la manger, c'est se soigner !

La bardane

Arctium lappa

Aspect : grande plante ne pouvant pas passer inaperçue.

Tige : unique, robuste, dressée, dépassant le mètre.

Feuilles : très grandes, munies d'un long pétiole, réunies en rosette à la base de la plante.

Fleurs : capitules globuleux formés de petites fleurs en tube de couleur pourpre.

Fruits : semblables à des graines de tournesol, réunis en boules entourées de crochets qui se prennent dans les vêtements... et

les cheveux des filles quand les garçons les leur lancent.

RACINE DE BARDANE SAUTÉE AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS : 800 g de racines de bardane fraîche, 2 c. à s. d'huile de sésame non grillée, 1 fragment de rhizome de gingembre frais, quelques gouttes de tamari (sauce de soja), quelques gouttes d'huile de sésame grillée, 1 c. à c. de graines de sésame.

- Nettoyez soigneusement la racine de bardane en la lavant et en la brossant, séchez-la, puis coupez-la en rondelles de moins d'un centimètre.
- Faites revenir les rondelles de bardane dans l'huile de sésame non grillée, puis ajoutez le gingembre haché.
- Hors du feu, ajoutez le tamari, l'huile de sésame grillée et les graines de sésame.

Servez avec du riz blanc.

LE GENÉVRIER



J'aime le genévrier parce que sa forme est belle et qu'il pousse dans des lieux sauvages, dédaignés par l'agriculture. Même en ces mois les plus froids, il évoque une ambiance chaude où se développera bientôt une végétation particulière riche en orchidées et autres plantes amoureuses du soleil. Et puis, il nous propose ses « baies » qui sont en fait des cônes charnus nommés « galbules », d'un arôme résineux à la fois agréable et puissant. Mais les aiguilles piquantes les rendent un peu délicats à cueillir... Cela en vaut pourtant la peine, que ce soit pour profiter de ses attraits comme épice ou de ses vertus médicinales.

Où trouve-t-on la plante ?

Le genévrier commun vient sur les coteaux secs et ensoleillés, souvent calcaires. Une forme couchée se rencontre dans les

montagnes, tandis que son cousin le genévrier cade, aux cônes brun-rouge, pousse dans le Midi de la France.



Usages alimentaires

Les « baies » de genièvre sont le condiment indispensable de la choucroute, mais elles peuvent aromatiser bien d'autres plats. On les distille en un alcool parfumé, le « genièvre » ou « péket » en Belgique.

On en prépare aussi un « électuaire », commercialisé en Suisse, en faisant réduire la décoction des cônes jusqu'à consistance de sirop épais. Les très jeunes pousses encore tendres aromatisent agréablement les salades. Les cônes du genévrier cade peuvent être cuits en une purée aromatique et sucrée.

Usages médicaux

Les baies de genièvre sont diurétiques, digestives et antiseptiques, mais un excès peut irriter les reins.

Le genévrier

Juniperus communis

Aspect : arbrisseau au port en fuseau d'l à 6 m de hauteur.

Tronc : unique, dressé, recouvert d'une écorce en lanière, portant de nombreux rameaux souples.

Feuilles : aiguilles coriaces et piquantes, d'un vert bleuté, parcourues d'une bande blanche sur leur face supérieure, réunies par trois au même point.

Fleurs : minuscules, jaunâtres, les mâles et les femelles sur des pieds séparés.

Fruits : cônes charnus de couleur bleue.

NAVETS AU GENIÈVRE

INGRÉDIENTS : 300 g de petits navets, 50 g de beurre, 1 c. à s. de miel, sel, 20 g de baies de genièvre.

- Coupez les navets en morceaux d'l à 2 cm et faites-les revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre de la couleur.
- Ajoutez le miel et faites sauter les navets afin qu'ils caramélisent.
- Ajoutez le sel et le genièvre broyé dans un moulin à café, et remuez jusqu'à ce que les navets soient bien enrobés.

Servez en accompagnement d'un plat de millet ou de sarrasin.

LA STELLAIRE



Peu de plantes ont développé une stratégie de reproduction aussi efficace que la stellaire : elle atteint si rapidement l'âge de fructifier qu'elle peut donner jusqu'à six générations par an. Dans de bonnes conditions, il ne lui faut que deux mois pour parvenir à maturité, après quoi, elle meurt... Là où le climat est assez doux, il est facile rencontrer de la stellaire en plein hiver et de profiter de sa fraîcheur pour se confectionner une salade bienvenue.

Où trouve-t-on la plante ?

La stellaire pousse dans les lieux frais, sur les terres profondes. C'est une « mauvaise herbe » fréquente des jardins et on la rencontre aussi dans les bois.



Usages alimentaires

La stellaire est sans conteste l'une de nos meilleures plantes à salade. Il faut la récolter lorsqu'elle est bien tendre, car, avec l'âge, ses tiges peuvent devenir fibreuses. On n'en récolte alors que les sommets avec les fleurs. Faire cuire la stellaire serait dommage, à mon avis. En revanche, on en fait d'excellentes soupes crues en la coupant en morceaux que l'on mixe avec de l'eau, de l'huile d'olive, de l'ail et quelques pommes de terre farineuses cuites.

Usages médicaux

La stellaire n'a pas vraiment de vertu médicinale, ce qui permet d'en manger de grandes quantités sans qu'aucun trouble ne soit à craindre.

La stellaire

Stellaria media

Aspect : petite plante couchées sur le sol.

Tiges : longues et grêles, rampantes ou redressées.

Feuilles : opposées le long de la tige, petites, larges et pointues au sommet, très tendres, d'un vert clair.

Fleurs : formées de 5 pétales blanc pur divisés en deux jusqu'à la base. Leur aspect de petites étoiles blanches est à l'origine du nom de la plante, du latin *stella*, étoile.

Fruits : petites capsules renfermant de minuscules graines jaunes.

SALADE HIVERNALE DE STELLAIRE

INGRÉDIENTS : 1 saladier de stellaire, 1 petit céleri-rave, 1 carotte, 50 g de yaourt nature, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. d'huile de colza, 1 c. à c. de vinaigre de cidre, sel, 1 c. à c. de spiruline.

- Triez et lavez soigneusement la stellaire, puis essorez-la et coupez-la en morceaux.
- Râpez le céleri et la carotte.
- Mélangez les légumes dans un saladier avec les huiles, le vinaigre, le sel et la spiruline.

N'hésitez pas à mettre d'autres plantes hivernales dans cette salade, selon vos rencontres végétales.

FÉVRIER

LE TUSSILAGE

« Le fils avant le père » : c'est ainsi que l'on nommait jadis le tussilage, mettant l'accent sur le fait, rare dans la nature, que l'on voit apparaître ses fleurs avant ses feuilles. Observez bien : même si nous ne sommes encore qu'à la fin de l'hiver, les jolis petits soleils du tussilage ne vont pas tarder à égayer les bords des chemins que couvriront plus tard les tapis de ses larges feuilles. Le tussilage est un appréciable cadeau de la nature, car il pousse en des lieux généralement inhospitaliers aux autres plantes et offre à notre dégustation du printemps à l'automne ses fleurs, puis ses feuilles.



Où trouve-t-on la plante ?

Le tussilage affectionne les lieux humides et argileux. On le rencontre au bord des chemins, sur les talus, dans les décombres, etc.



Usages alimentaires

Les fleurs de tussilage ont une agréable saveur aromatique. Les capitules avec leur pédoncule s'ajoutent crus aux salades et se font cuire à la vapeur ou sauter à la poêle. Les très jeunes feuilles sont bonnes crues, mais elles deviennent vite coriaces et doivent alors être cuites.

Les feuilles de tussilage forment un bon légume, à condition de les cuire longuement, par exemple avec des oignons et des pommes de terre.

On en fait d'excellents beignets. On peut également les ajouter, hachées, à de la farine et de l'eau que l'on pétrit pour faire une pâte que l'on cuira sous forme de galettes.

Usages médicaux

Feuilles et fleurs de tussilage sont adoucissantes et aident à éliminer les sécrétions bronchiques. On les emploie depuis la nuit des temps pour chasser la toux.

Le tussilage

Tussilago farfara

Aspect : petite plante basse dont on ne voit à la fois que les fleurs ou les feuilles, jamais les deux ensemble.

Tiges : absentes.

Feuilles : larges, bordées de quelques grandes dents, munies d'un long pétiole, épaisses, vertes et caoutchouteuses en dessus, blanchâtres et duveteuses en dessous.

Fleurs : capitules formés de nombreuses fleurs en tube composant une roue jaune d'or, portés par un pédoncule rougeâtre.

Fruits : petits fruits secs munis d'un « parachute » semblable à celui du pissenlit, l'ensemble formant une boule duveteuse.

FLEURS CONFITES DE TUSSILAGE

INGRÉDIENTS : une cinquantaine de capitules de tussilage, 1 c. à s. d'huile de sésame non grillée, 30 g de sucre, 4 c. à s. de vinaigre, 2 c. à s. de tamari (sauce de soja).

- Faites chauffer l'huile dans une poêle et ajoutez-y les fleurs de tussilage. Remuez bien.
- Ajoutez, le sucre, le vinaigre et le tamari. Laissez cuire quelques minutes en remuant jusqu'à ce que le liquide ait réduit.
- Versez dans un bocal de verre et fermez le couvercle. Conservez au frais.

Ces fleurs confites s'utilisent comme les cornichons, par exemple en accompagnement d'une raclette.

LA PICRIDIE

Pour rencontrer notre plante, il faudra descendre là où l'hiver est clément. La picridie est une plante à salade très appréciée dans la région méditerranéenne où elle est couramment récoltée et vendue sur les marchés, en particulier en Grèce.

On la reconnaît en repérant les tiges de l'année précédente qui perdurent au printemps. La picridie fait partie des nombreuses salades de printemps (en fait récoltées tout l'hiver) dont les Méditerranéens sont si friands. Elle entre souvent dans des mélanges, tel le « mesclun » niçois, avec des feuilles de chicorée, de coquelicot, de chondrille, de bourse-à-pasteur, etc.



Où trouve-t-on la plante ?

La picridie est une plante d'affinités méditerranéennes qui pousse spontanément dans les champs et les lieux pierreux du Midi de la France.



Usages alimentaires

Les feuilles de la picridie fournissent l'une des meilleures salades sauvages. Elles sont tendres, croquantes, totalement dénuées d'amertume et leur saveur est délicieuse. Elles sont tellement bonnes crues qu'il serait dommage de les faire cuire, mais la tradition en est toutefois vivace dans les pays bordant la Méditerranée. On la sert alors, bien sûr, copieusement arrosée d'huile d'olive et relevée d'un jus de citron et d'une pincée de sel.

Usages médicaux

La picridie ne connaît pas vraiment d'usages médicaux : c'est avant tout un excellent légume.

La picridie

Reichardia picroides

Aspect : petite plante ressemblant à un pissenlit.

Tiges : grêles, mais rigides, rameuses et dépourvues de feuilles dans le haut.

Feuilles : réunies en rosette, allongées, plus ou moins découpées ou lobées, glabres, caoutchouteuses au toucher, d'un vert bleuté.

Fleurs : capitules composés de fleurs jaunes toutes en languettes, solitaires à l'extrémité d'un pédoncule renflé en coupe au sommet, persistant jusqu'à l'année suivante.

Fruits : petits fruits secs portés par une aigrette en forme de parachute.

SANDWICHES CROQUANTS DE PICRIDIE

INGRÉDIENTS : 300 g de feuilles de picridie, 50 g de graines de tournesol, 4 cornichons au vinaigre, 8 tranches de pain au levain à mie serrée, 35 g de beurre.

- Lavez la picridie et séchez-la soigneusement.
- Faites légèrement griller à la poêle, à sec, les graines de tournesol.
- Coupez les cornichons en rondelles.
- Beurrez les tranches de pain et disposez dessus les graines de tournesol, les rondelles de cornichon et les feuilles de picridie.
- Refermez les sandwiches et dégustez.

L'HALIMIONE



C'est au bord de la mer qu'il nous faudra nous rendre pour rencontrer l'halimione faux-pourpier, une plante adaptée à un milieu difficile, car gorgé de sel qui tuerait inmanquablement la plupart des plantes. En effet, à cause de sa pression osmotique élevée, l'eau salée attire vers l'extérieur le liquide cellulaire et le végétal meurt. L'halimione, quant à elle, s'arrange pour stocker le sel dans des cellules particulières, afin d'éviter qu'il ne perturbe sa physiologie. C'est pour cela que la plante possède une saveur salée typique. On l'appelle également « faux-pourpier » du fait de la texture charnue de ses feuilles qui évoquent, malgré une couleur plus argentée, la célèbre « plante grasse » comestible. Les feuilles se récoltent pratiquement toute l'année et peuvent se consommer même lorsqu'elles sont âgées.

Où trouve-t-on la plante ?

L'halimione pousse sur les vases salées, dans les lieux sablonneux et les eaux saumâtres du littoral de la Mer du Nord, de la Manche, de l'Atlantique et de la Méditerranée.



Usages alimentaires

Les feuilles de cette plante maritime ont une saveur salée agréable. Elles sont très bonnes ajoutées crues dans les salades ou cuites en légume, et peuvent s'apprêter de multiples manières à la façon des épinards. Il est souhaitable de ne pas les cuire à l'excès afin de leur conserver une texture un peu croquante.

Usages médicaux

L'halimione ne connaît pas vraiment d'usages médicaux.

L'halimione

Halimione portulacoides

Aspect : sous-arbrisseau de 15 à 60 cm vivant en colonies.

Tiges : ligneuses, très ramifiées, couchées sur le sol, à rameaux redressés.

Feuilles : opposées, ovales, arrondies au sommet, munies d'un pétiole, entières, épaisses et presque charnues, blanc argenté sur les deux faces.

Fleurs : très petites, jaunâtres, réunies en épis interrompus situés à l'aisselle des feuilles supérieures et à l'extrémité des rameaux.

Fruits : ovoïdes, enfermés dans le calice persistant qui se gonfle, renfermant une seule graine rousse.

FLAMICHE D'HALIMIONE

INGRÉDIENTS : 300 g d'halimione, 50 g de beurre, 300 g de pâte brisée, 2 œufs, 1 verre de lait, 20 cl de crème épaisse ou de crème de soja, sel, poivre.

- Faites tomber l'halimione dans le beurre.
- Faites préchauffer le four à 210°C.
- Étalez la pâte dans un moule à tarte et faites-la précuire.
- Disposez-y l'halimione.
- Battez les œufs, le lait et la crème, salez et poivrez. Recouvrez l'halimione de cette préparation.
- Faites cuire au four environ 35 minutes jusqu'à ce que la flamiche soit bien dorée.

LA CHICORÉE

À voir ses feuilles en rosette généreuse, on pourrait croire qu'il s'agit d'un pissenlit touffu, mais les nombreux poils qui en couvrent les nervures montrent que l'on a affaire, en fait, à la chicorée, plus connue dans nos assiettes sous sa forme cultivée et tristement étiolée que l'on nomme « endive ». Attention, la saveur de la chicorée sauvage est tout sauf fade, et non dépourvue d'amertume. Mais d'un point de vue nutritionnel, elle est infiniment plus intéressante, car ses feuilles sont très riches en protéines complètes, en provitamine A et en vitamine C, sans compter les divers minéraux, antioxydants, etc. La chicorée est l'un des légumes sauvages les plus récoltés dans le bassin méditerranéen et elle tient une part importante dans le véritable « régime crétois », basé en fait sur une consommation intensive de plantes de cueillette offertes par la nature.



Où trouve-t-on la plante ?

La chicorée pousse dans les décombres et les prés, ou souvent au bord des chemins, dans toutes nos régions.



Usages alimentaires

Les racines de chicorée sont torréfiées et utilisées comme succédané du café. Les très jeunes feuilles font de bonnes salades, mais elles deviennent vite amères et doivent alors être cuites à l'eau pour les déconcentrer. Elles peuvent ensuite être accommodées de diverses façons, en soupe ou comme garniture, par exemple. La chicorée est l'un des légumes sauvages les plus appréciés en Italie et en Grèce.

Usages médicaux

La chicorée est un tonique amer qui fortifie l'estomac, favorise l'expulsion de la bile et contribue à purifier l'organisme.

La chicorée

Cichorium intybus

Aspect : plante annuelle, bisannuelle ou vivace de 30 cm à 1 m 20, renfermant un latex blanc.

Tiges : uniques, velues, à rameaux rigides formant avec la tige un angle obtus.

Feuilles : en rosette à la base, profondément divisées en lobes, à la façon de celles du pissenlit. Feuilles de la tige étroites et allongées.

Fleurs : capitules de fleurs toutes ligulées, bleu pâle, disposés vers l'extrémité et à l'aisselle des rameaux, paraissant en fin d'été.

Fruits : petits fruits secs surmontés d'une couronne d'écailles.

CHICORÉE À LA CRÉTOISE

INGRÉDIENTS : 500 g de feuilles de chicorée, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 jus de citron, 2 gousses d'ail, sel.

- Faites blanchir les feuilles de chicorée 2 minutes à l'eau bouillante.
- Égouttez-les soigneusement, puis disposez-les dans le plat de service et versez dessus l'huile d'olive et le jus de citron, saupoudrez d'ail haché et de sel.

MARS

L'ORTIE



L'ortie pique et de ce fait, beaucoup la détestent. C'est dommage, car ses possibilités culinaires et ses vertus nutritionnelles compensent amplement cet inconvénient notoire. Quoique l'on fasse (la cueillir délicatement par en dessous, retenir sa respiration, voire lui parler...), on finit toujours par ressentir la sensation peu agréable qui lui a donné son nom, *Urtica*, du latin *urere*, brûler. Mais sa saveur est remarquable et c'est une mine de protéines complètes (équilibrées en acides aminés essentiels), de calcium, de fer et de vitamine C – entre autres... On peut se contenter de cueillir les jeunes pousses au sommet de la plante, qui reviennent toute l'année dès que l'on a fauché l'ortie. Leur goût est le plus délicat.

Où trouve-t-on la plante ?

L'ortie est très commune dans les jardins, les décombres, les lieux incultes, dans toutes nos régions.



Usages alimentaires

On ne récolte de préférence que les jeunes pousses d'ortie au sommet des tiges, avec les feuilles terminales. Elles peuvent être mangées crues, roulées en boules pour briser les poils urticants ou préparée en pesto. On les fait couramment cuire en légumes, en soupes et même en desserts : gratins, soufflés, quiches, gougères, tartes sucrées, millefeuille d'ortie, etc. sont délicieux. Les feuilles âgées prennent en cuisant une odeur et un goût de poisson marqués et l'on en prépare une étonnante « brandade d'ortie ».

Usages médicaux

L'ortie tonifie et purifie l'organisme. Ses piqûres soulagent l'arthrite et les rhumatismes.

L'ortie

Urtica dioica

Aspect : plante vivace herbacée atteignant plus d'1 m de hauteur, à tiges et feuilles couvertes de poils urticants.

Tiges : dressées, non ramifiées.

Feuilles : opposées, pétiolées, ovales en cœur, bordées de dents triangulaires, vert foncé.

Fleurs : minuscules, verdâtres. Réunies en grappes ramifiées, lâches et pendantes, les mâles et les femelles sur des pieds

différents.

Fruits : petits fruits secs, d'abord verts, puis bruns, en grappes.

PESTO D'ORTIE AUX NOIX

INGRÉDIENTS : 200 g de feuilles d'ortie, 50 g de noix, 2 gousses d'ail, 30 g de gruyère, 2 c. à s. de vinaigre de cidre, sel, 6 c. à s. d'huile d'olive.

- Hachez très finement l'ortie et réservez.
- Mettez les noix dans le bol d'un robot de cuisine muni d'un couteau et mixez.
- Arrêtez le mixeur et ajoutez l'ortie hachée, l'ail pressé, le fromage râpé, le vinaigre et le sel.
- Mixez et versez l'huile d'olive en filet fin.
- Quand le mélange a atteint une consistance crémeuse, arrêtez le robot.

Servez avec des pâtes, par exemple des crozets savoyards (pour changer des spaghettis...), ou des pommes de terre cuites au four. On peut se servir de ce pesto pour préparer des sauces de salade ou le tartiner sur du pain.

LA VIOLETTE



Il y a violette et violette... et toutes n'ont pas cette couleur, puisqu'il en existe aussi des blanches ou des jaunes. Surtout, hélas, toutes les violettes ne sont pas odorantes : en fait, la plupart des espèces sont parfaitement inodores – ce qui peut s'avérer déconcertant si l'on n'est pas prévenu. Pour profiter de son inimitable parfum, il faut choisir la violette odorante, qui n'est pourtant pas la plus répandue. Chez les autres espèces, il est en tout cas possible d'utiliser les feuilles qui donnent d'excellents légumes.

Où trouve-t-on la plante ?

La violette odorante se rencontre dans les bois frais, les haies et les pelouses.



Usages alimentaires

Les feuilles des diverses espèces de violette sont tendres, même âgées. Elles peuvent être ajoutées crues aux salades ou cuites de diverses façons. Elles épaississent les soupes grâce à leur mucilage qui produit un peu l'effet du tapioca. Les fleurs, odorantes ou non, décorent les salades. Celles de la violette odorante parfument les desserts et permettent de préparer des « confitures », des sirops et des vins parfumés. Elles sont confites au sucre, et colorées artificiellement, pour servir de décoration en pâtisserie.

Usages médicaux

Les feuilles et les fleurs de violette ont des vertus adoucissantes et se montrent expectorantes.

La violette

Viola odorata

Aspect : petite plante vivace de 5 à 15 cm, légèrement velue, vivant souvent en colonies.

Tiges : stolons (tiges rampant sur le sol) souvent développés, ordinairement stériles.

Feuilles : larges, en cœur à la base et obtuses au sommet, munies d'un long pétiole, bordées de larges dents, vert sombre.

Fleurs : caractéristiques, à 5 pétales violet intense ou blancs, dont les 2 latéraux sont rapprochés de l'inférieur, avec un éperon à la base. Généralement odorantes, contrairement à celles d'autres espèces, et stériles. De petites fleurs verdâtres, cachées sous les feuilles se développent tardivement et, sans s'ouvrir, assurent la formation des graines.

Fruits : fruits secs, s'ouvrant à maturité, contenant de nombreuses graines.

VIN DE VIOLETTE ODORANTE

INGRÉDIENTS : 100 g de fleurs fraîches de violette odorante, 50 g de sucre roux, 1 jus de citron, 1 l de vin blanc sec.

- Disposez les fleurs de violette dans un bocal.
- Recouvrez-les de sucre, puis versez le jus de citron.
- Ajoutez le vin blanc, remuez et laissez macérer une quinzaine de jours dans un endroit tiède.
- Filtrez et mettez en bouteilles.

L'ÉGOPODE



S'il est une plante que détestent les jardiniers, c'est bien l'égopode : ses longues tiges souterraines, ou « rhizomes », lui permettent de se propager à foison dans les jardins, d'où il est bien difficile de l'éradiquer. Ce serait d'ailleurs dommage, car l'égopode est l'un de nos meilleurs légumes sauvages. Tout d'abord, il est produit en abondance et peut se récolter presque tout l'année. Il permet de nombreuses préparations avec sa saveur marquée, rappelant la carotte et le céleri, ses cousins dans la grande famille des ombellifères. Et ses vertus nutritionnelles sont remarquables – il contient par exemple six fois plus de vitamine C que les agrumes !

Où trouve-t-on la plante ?

L'égopode vient, souvent en vastes colonies, dans les bois frais, les haies et les jardins.



Usages alimentaires

Tendres et aromatiques, les toutes jeunes feuilles d'égopode, translucides et brillantes, font de très bonnes salades. Les feuilles développées, d'un vert mat, sont, crues ou cuites, d'excellents légumes que l'on peut accommoder de mille et une manières, par exemple en quiches ou en gratins.

Usages médicaux

L'égopode est un diurétique renommé qui aide à l'élimination des dépôts d'acide urique responsables de la goutte ou « podagre », d'où son surnom français d'« herbe-aux-goutteux ».

L'égopode

Aegopodium podagraria

Aspect : plante vivace de 30 à 80 cm, totalement dépourvue de poils, formant d'importantes colonies.

Tige : dressée, robuste, creuse et sillonnée dans sa longueur.

Feuilles : munies d'un long pétiole en gouttière sur le dessus et en V en dessous, divisées en folioles, elles-mêmes divisées en 2 ou 3 et dentées en scie sur leur bords, d'un vert mat.

Fleurs : très petites, blanches, groupées en ombelles au sommet des tiges.

Fruits : secs, allongés, ovoïdes.

RIZ PRESSÉ À L'ÉGOPODE

INGRÉDIENTS : 100 g de riz, 100 g de sarrasin, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, 400 g d'égopode, 1 morceau de gingembre frais, 3 c. à s. de vinaigre de cidre ou de riz, 1 c. à s. de tamari, 2 c. à s. d'huile de sésame non grillée, sel, 100 g de tofu, 50 g de graines de sésame.

- Faites cuire à part le riz et le sarrasin.
- Ciselez les échalotes, pressez l'ail et coupez le plus finement possible les feuilles d'égopode, ainsi que le gingembre.
- Dans un saladier, mélangez le riz, le sarrasin, et les végétaux. Ajoutez le vinaigre, le tamari et l'huile, salez et brassez bien.
- Tassez le mélange dans des bols soigneusement huilés, puis démoulez sur une assiette et décorez d'une tranche de tofu et de sésame.

LA BOURSE-À-PASTEUR



Ses petits fruits triangulaires sont tellement caractéristiques qu'ils lui ont valu son nom, évoquant le sac des bergers d'antan. Mais lorsqu'on veut récolter cette excellente plante pour la consommer, ils ne sont pas là pour aider à l'identifier : c'est la tendre rosette que l'on cueille, entre l'automne et le printemps, avant que ne se développe la hampe florale. On ne peut alors se baser que sur les feuilles, disposées en une jolie touffe : elles rappellent celles des pissenlits, mais leurs découpes sont dirigées vers le sommet de la feuille et non vers la base comme chez ces derniers. La bourse-à-pasteur est une cousine du chou et elle en possède l'agréable saveur.

Où trouve-t-on la plante ?

La bourse-à-pasteur est commune dans les jardins, les champs, les prés et les décombres.



Usages alimentaires

Les jeunes rosettes sont excellentes crues, mélangées à d'autres plantes dans les salades ou cuites en légume comme il est courant en Chine et au Japon. Mais les feuilles commencent à se faner dès que se développe la hampe florale. Le sommet des inflorescences, fleurs et boutons floraux, peut encore être récolté et décore joliment les salades.

Les petites graines jaunes ont une saveur piquante qui rappelle celle de la moutarde et s'utilisent, broyées, comme épice.

Usages médicaux

La plante fraîche aide à arrêter les épanchements de sang.

La bourse-à-pasteur

Capsella bursa-pastoris

Aspect : petite plante annuelle ou bisannuelle de 20 à 60 cm.

Tige : unique, dressée, rameuse depuis la base, filiforme, velue dans le bas.

Feuilles : réunies en rosette, divisées en lobes plus ou moins dirigés vers le haut, ou parfois presque entières. Feuilles de la tige plus petites, embrassantes à la base. D'un vert grisâtre.

Fleurs : petites, à 4 pétales blancs en croix. Réunies en grappes très allongées portant de bas en haut les fruits, les fleurs et les

boutons floraux.

Fruits : triangulaires, en forme de cœur porté à la pointe par un long pédicelle, renfermant quelques petites graines jaunes.

BOURSE-À-PASTEUR À LA CATALANE

INGRÉDIENTS : 30 g de raisins secs, eau, 2 oignons, 2 c. à s. d'huile d'olive, 400 g de bourse-à-pasteur, 30 g de pignons, sel, poivre.

- Faites tremper les raisins secs dans l'eau.
- Hachez les oignons et faites-les revenir dans l'huile d'olive, puis ajoutez la bourse-à-pasteur hachée.
- Ajoutez les pignons et les raisins secs et faites revenir le tout à feu doux.
- Servez en accompagnement d'un riz basmati.

L'ALLIAIRE



Il suffit de froisser une feuille pour comprendre l'origine du nom de notre plante : l'odorat est surpris par la puissante odeur d'ail qui s'en dégage. Pourtant, la feuille elle-même, avant froissement, ne sent pas grand-chose (à l'inverse de celle de la menthe, par exemple). C'est qu'elle renferme une substance particulière, un « hétéroside », qui libère par hydrolyse une essence semblable à celle de l'ail ou de l'oignon. Pourtant, notre plante en est très éloignée d'un point de vue botanique : ses fleurs à quatre pétales en croix signent en fait sa parenté proche avec la moutarde. D'ailleurs, lorsqu'on goûte une feuille d'alliaire, plusieurs saveurs se perçoivent : sucrée, alliagée, piquante (comme la moutarde), puis amère. Ce dernier goût invite à travailler la plante avec doigté pour en obtenir les meilleurs résultats.

Où trouve-t-on la plante ?

L'alliaire pousse dans les haies, les lisières, les taillis et les bords de chemins.



Usages alimentaires

Sa nette amertume empêche d'utiliser l'alliaire comme un légume, car elle persiste et domine à la cuisson. En revanche, les feuilles comme les fleurs, crues, forment d'excellents condiments pour relever les salades, les sauces ou les soupes. Et les canapés d'alliaire sont une merveille !

Usages médicaux

L'alliaire est dépurative et diurétique. Ses feuilles, appliquées en cataplasme, passent pour soigner et assainir les blessures.

L'alliaire

Alliaria petiolata

Aspect : plante bisannuelle ou vivace de 30 cm à 1 m, formant souvent des colonies plus ou moins étendues.

Tige : unique, dressée, rigide, rameuse, cylindrique, glabre.

Feuilles : munies d'un long pétiole, largement ovales, en cœur à la base et bordées de grandes dents arrondies. Les feuilles de la base sont arrondies au sommet, celles de la tige sont aiguës.

Fleurs : petites, à 4 pétales blancs en croix, groupées au sommet des rameaux.

Fruits : minces et allongés, rigides, contenant de petites graines de couleur grise, de saveur amère.

CANAPÉS D'ALLIAIRE

INGRÉDIENTS : 400 g de feuilles d'alliaire, 100 g de beurre, 2 c. à s. d'huile d'olive, jus d'un citron, sel, pain de campagne.

- Faites ramollir le beurre à température ambiante.
- Hachez très finement des feuilles d'alliaire et mélangez-les au beurre crémeux : il faut beaucoup d'alliaire et peu de beurre.
- Ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron. Salez.
- Mélangez intimement.
- Faites légèrement griller de belles tranches de pain de campagne, puis tartinez-les du beurre parfumé. Découpez en canapés et décorez avec des fleurs d'alliaire.

AVRIL

LE PISSENLIT



Le pissenlit est certainement la plante sauvage la plus récoltée dans nos régions. À juste titre : il pousse dans le moindre pré, il est facile à reconnaître avec ses touffes de feuilles dentées et ses célèbres fleurs jaunes, et il ne manque pas d'intérêt. Sa richesse nutritionnelle est remarquable (deux fois plus de vitamine C que les agrumes, autant de provitamine A que la carotte, davantage de calcium que le lait, plus de fer que les épinards) et ses vertus médicinales favorables au foie peuvent être mises à profit en le mangeant en salade ou comme légume. Son amertume plus ou moins prononcée est signe de propriétés dépuratives que l'on peut mettre à profit au sortir de la saison froide, et même toute l'année.

Où trouve-t-on la plante ?

Le pissenlit abonde dans les prairies, les jardins, les friches, les bois clairs et les chemins.



Usages alimentaires

Les feuilles se mangent crues, en salade et forment, cuites, un excellent légume. La racine de pissenlit est appréciée au Japon, sautée dans un peu d'huile avec de la sauce de soja, ou bien en beignets. Torréfiée comme la racine de chicorée, c'est un bon succédané du café. Les boutons floraux peuvent être ajoutés crus aux salades ou conservés dans le vinaigre comme les câpres. Les capitules égayent les plats de leur splendide jaune d'or. On en prépare un « vin » et un « miel », en fait un sirop épais, jaune et parfumé.

Usages médicaux

La plante entière fortifie l'estomac, aide le foie à éliminer et se montre dépurative, laxative et diurétique.

Le pissenlit

Taraxacum officinale

Aspect : plante vivace de 3 à 50 cm, renfermant dans toutes ses parties un latex caoutchouteux de couleur blanche.

Tiges : hampe florale simple, creuse, rosée, glabre, totalement dépourvue de feuilles.

Feuilles : en rosette, généralement divisées en lobes aigus dirigés vers le bas, parfois seulement plus ou moins dentées,

voire même presque entières.

Fleurs : toutes ligulées, d'un jaune d'or, réunies en capitules entourés de bractées allongées et aiguës, solitaires à l'extrémité de la hampe florale.

Fruits : secs, allongés, terminés par un bec très fin surmonté d'une aigrette, formant une boule duveteuse.

PISSENLIT AUX GRAINES CROUSTILLANTES

INGRÉDIENTS : 100 g de racines de pissenlit, 30 g de graines de courge, 30 g de graines de tournesol, 1 c. à s. de tamari, 400 g de feuilles de pissenlit, 1 c. à s. de vinaigre de vin, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. d'huile de colza, sel.

- Coupez les racines de pissenlits en rondelles et faites-les griller dans une poêle.
- Ajoutez les graines de courge et de tournesol et faites-les griller.
- Ajoutez le tamari hors du feu, remuez et réservez.
- Coupez les feuilles de pissenlit et mettez-les dans un saladier.
- Ajoutez les racines et les graines, le vinaigre, l'huile et le sel.
- Remuez et dégustez.

LE BROCOLI SAUVAGE



En fait, ce n'est pas son véritable nom, mais ses jeunes boutons floraux sont regroupés en une structure qui ressemble tellement aux brocolis que le rapprochement est inévitable. Il s'agit en fait d'une passeraie, membre de la grande famille des brassicacées, ou crucifères, tout comme le cresson, la moutarde, le chou et le brocoli. Sauvage, notre plante l'est, c'est certain : elle vient toute seule et forme généralement de belles colonies qui s'étendent au bord des chemins. C'est au printemps qu'il faut en cueillir les jeunes pousses, dès que les embryons d'inflorescences ont atteint une taille respectable. On récolte tout le sommet tendre de la plante avec les quelques feuilles du haut en cassant la tige facilement entre les doigts. Vu son habitat, il faut se montrer très attentif à la pollution et ne pas le récolter au bord des routes fréquentées.

Où trouve-t-on la plante ?

Le brocoli sauvage pousse au bord des chemins, dans les décombres et les lieux incultes.



Usages alimentaires

Les jeunes pousses se consomment comme les brocolis, crues dans les salades, cuites à la vapeur ou de diverses autres manières. Leur saveur est agréable, mais elles sont assez piquantes à l'état cru. Les feuilles développées se mangent en légumes. Les fleurs peuvent servir à décorer les salades. Les petites graines, très piquantes, s'emploient comme celles de la moutarde.

Usages médicinaux

Le brocoli sauvage renferme, surtout dans ses graines, un hétéroside sulfuré donnant par hydrolyse une essence aromatique vésicante proche de celle de la moutarde. De ce fait, la plante est apéritive, digestive et antiseptique.

Le brocoli sauvage

Cardaria draba

Aspect : plante vivace de 30 à 60 cm, couverte de courts poils blanchâtres.

Tige : unique, dressée, raide, à rameaux, les uns nus, les autres feuillés.

Feuilles : alternes, allongées, larges parfois de plus de 2 cm, embrassant la tige par 2 lobes aigus, irrégulièrement sinuées et bordées de petites dents.

Fleurs : petites, à 4 pétales blancs, groupées en une inflorescence aplatie au sommet de la plante.

Fruits : petits fruits secs en forme de cœur, s'ouvrant à maturité.

BROCOLI SAUVAGE EN CRÈME DE SOJA

INGRÉDIENTS : 300 g de brocolis sauvages en boutons bien tendres, 10 cl de crème de soja, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 2 gousses d'ail, sel, 3 c. à s. d'huile d'olive.

- Faites cuire les brocolis sauvages à la vapeur.
- Pendant ce temps, mettez dans le bol d'un mixeur la crème de soja, le vinaigre, l'ail écrasé et le sel.
- Faites tourner et versez l'huile en filet pour obtenir une sauce onctueuse.
- Faites tiédir la sauce et nappez-en les brocolis.

L'AIL DES OURS



Il n'est pas possible de manquer l'ail des ours : même en voiture, on sent l'odeur prenante qu'il dégage lorsqu'on passe à proximité de ses colonies. Car il ne pousse jamais seul : ce sont souvent des dizaines, des centaines, des milliers de pieds d'ail des ours qui couvrent de vastes surfaces dans les bois frais. Donc pas de souci pour le récolter – si ce n'est une possible confusion avec les feuilles de colchique, qui sont mortelles. Ces dernières poussent normalement dans les prés, mais il arrive que les deux plantes se rencontrent dans les mêmes lieux. Les feuilles de colchique sont plus épaisses et inodores, mais quand on a l'odeur de l'ail des ours sur les doigts, il faut faire preuve de beaucoup de vigilance. Il faudra aussi se méfier d'une confusion possible avec des feuilles de muguet, également toxiques : ces dernières sont minces et rigides, alors que celles de l'ail des ours sont plus souples. Vigilance, donc !

Où trouve-t-on la plante ?

L'ail des ours pousse dans les bois humides de la plupart de nos régions.



Usages alimentaires

Les larges feuilles de l'ail des ours sont ajoutées crues aux salades, mangées en sandwiches, ou cuites en omelettes, en soupes ou de bien d'autres façons. On en fait en particulier un excellent pesto. Elles peuvent se conserver au sel ou à l'huile d'olive. Leur saveur est puissante, quoique délicate, lorsqu'elles sont crues et elle s'atténue dès la moindre cuisson. Le petit bulbe oblong est coriace, mais peut se hacher et s'employer comme l'ail cultivé.

Usages médicaux

L'ail des ours a des propriétés antiseptiques et diurétiques.

L'ail des ours

Allium ursinum

Aspect : plante de 15 à 35 cm, à forte odeur d'ail, totalement dépourvue de poils.

Tige : tige florale unique, dressée, semi-cylindrique à 2 angles obtus.

Feuilles : 2 sur chaque plante, insérées à la base de la tige, munies d'un long pétiole, à limbe ovale-lancéolé, large de 2 à 5 cm, mou, parcouru de nervures parallèles, d'un vert luisant.

Fleurs : à 6 tépales (sépalés et pétales semblables) d'un blanc pur, groupés en une ombelle lâche au sommet de la tige.

Fruits : à 3 loges arrondies contenant 3 graines noires sphériques.

« RÖSTIS » D'AIL DES OURS

INGRÉDIENTS : 400 g de pommes de terre, 2 c. à s. d'huile d'olive, 300 g d'ail des ours, 60 g de fromage (gruyère suisse ou comté), sel.

- Faites cuire les pommes de terre à l'eau. Pelez-les, puis râpez-les grossièrement.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez-y la moitié des pommes de terre râpées en tassant pour faire une galette.
- Étalez-y l'ail des ours haché et ajoutez le fromage râpé.
- Recouvrez du reste des pommes de terre en cachant la verdure. Tassez bien.
- Une fois la galette joliment dorée par-dessous, glissez-la sur une assiette et retournez-la pour faire dorer l'autre face.

Servez chaud.

LE CIRSE POTAGER



C'est un chardon... et pourtant il ne pique pas. En outre, c'est un excellent légume, très productif et savoureux, ce qui lui vaudrait bien une place de choix au jardin : c'est d'ailleurs pour cela qu'on le nomme « cirse potager ». Ses grandes feuilles amples forment une large touffe que l'on peut récolter pendant toute la belle saison pour en faire des salades, des soupes, des lasagnes ou des gratins au goût « sauvage ». En fait, des racines aux réceptacles des capitules (les « fonds d'artichaut »), tout se mange chez cette bonne plante qui, intérêt supplémentaire, forme spontanément de belles colonies dans les lieux humides.

Où trouve-t-on la plante ?

Le cirse potager se rencontre dans les prairies humides et les fossés de presque toutes nos régions, sauf dans l'ouest et le Midi.



Usages alimentaires

Les toutes jeunes feuilles, crues, font de très bonnes salades. Les feuilles plus âgées, de saveur marquée, sont meilleures cuites, accommodées de multiples façons. Leurs nervures centrales, épaisses, croquantes et juteuses, peuvent s'employer comme les cardes, par exemple en gratin. Les jeunes tiges encore tendres se mangent, pelées, à la façon du céleri branche. Elles sont croquantes, juteuses, à la fois sucrées et salées.

Les réceptacles se dégustent crus ou cuits comme de petits artichauts. Lorsqu'elles sont tendres, les racines charnues sont bonnes crues ou cuites.

Usages médicinaux

La plante contient de l'inuline, sucre assimilable par les diabétiques.

Le cirse potager

Cirsium oleraceum

Aspect : grand chardon non piquant de 50 cm à 1 m 50, vivace.

Tige : unique, dressée, couverte de feuilles de la base au sommet.

Feuilles : en rosette à la base, grandes, pétiolées, indivises ou divisées en segments bordés de dents munies d'épines non piquantes.

Fleurs : toutes en tube, jaune pâle, réunies en capitules terminaux enfouis dans un groupe de feuilles formant une coupe.

Fruits : secs, ne s'ouvrant pas à maturité, surmontés d'une aigrette de poils plumeux.

CARDES DE CIRSE POTAGER EN BÉCHAMEL DE FEUILLES

INGRÉDIENTS : 600 g de feuilles développées de cirse potager, 2 c. à s. d'huile d'olive, 40 g de farine, 40 g de beurre, $\frac{3}{4}$ de litre de lait, muscade, sel, poivre.

- Retirez le limbe des « côtes » et effilez ces dernières en les coupant en tronçons d'1 cm de long.
- Faites cuire les côtes à l'eau salée en gardant leur croquant.
- Hachez les limbes de cirse et faites-les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Préparez une béchamel avec la farine, le beurre, le lait, la muscade, le sel et le poivre. Ajoutez-y les limbes poêlés et remuez bien.
- Disposez les côtes de cirse dans un plat et nappez-les de la béchamel de feuilles. Servez tiède.

MAI

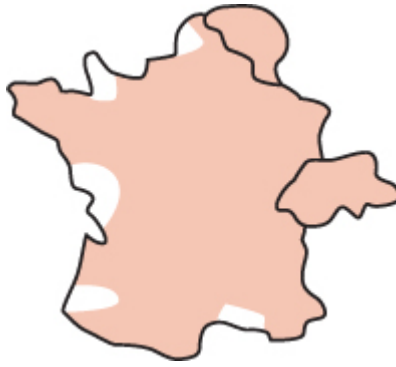
L'ASPÉRULE

Son nom complet est « asperule odorante ». Pourtant, aucun parfum marquant ne vient surprendre les narines lorsqu'on s'approche de cette humble plante. Même en la froissant entre les doigts, il ne se passe pas grand-chose. Alors, comme on l'a cueillie, on l'oublie quelque temps sur le coin d'une table. C'est là que se produit l'extraordinaire : une agréable odeur de vanille se dégage des feuilles séchées. C'est que l'asperule renferme une substance particulière, un hétéroside, qui se transforme en coumarine, très aromatique. Outre son emploi pour parfumer des boissons, l'asperule séchée servait à parfumer le linge dans les armoires. Son odeur persiste plusieurs années. L'asperule est une cousine des gaillets, communs dans les prés.



Où trouve-t-on la plante ?

L'aspérule pousse en colonies dans les sous-bois frais, généralement dans les forêts de hêtre.



Usages alimentaires

L'aspérule est utilisée depuis longtemps pour aromatiser des boissons. Le « Maitrank », traditionnel de l'est de la Belgique à la Suisse (Luxembourg, Lorraine, Alsace, Allemagne) est obtenu par macération d'aspérule fraîche dans du vin blanc. On peut parfumer des crèmes ou d'autres desserts (flans, glaces, etc.) en faisant infuser la plante sèche dans du lait. De nombreux restaurateurs l'utilisent.

Usages médicaux

La plante calme les spasmes et la nervosité. Mais de très fortes doses peuvent provoquer des maux de tête et des troubles digestifs. Et l'aspérule ne doit jamais être utilisée si elle a moisi, car elle devient toxique.

L'aspérule

Galium odoratum

Aspect : petite plante vivace de 10 à 30 cm, se propageant par ses tiges souterraines.

Tiges : dressées, non ramifiées, quadrangulaires.

Feuilles : allongées, aiguës, disposées par 6 à 8 au même point sur la tige, vert foncé.

Fleurs : petites, à 4 pétales aigus, soudés, d'un blanc pur, légèrement odorantes, groupées au sommet de la tige.
Fruits : petits, globuleux, couverts de poils crochus.

PANNA COTTA À L'ASPÉRULE

INGRÉDIENTS : ½ l de lait de riz, ½ l de crème liquide, 100 g d'aspérule séchée, 4 g d'agar-agar, 1 c. à s. de sucre.

- Faites bouillir le lait de riz et la crème, puis ajoutez la moitié de l'aspérule.
- Au bout de dix minutes, ajoutez l'agaragar et laissez encore bouillir une minute.
- Coupez le feu, ajoutez le reste de l'aspérule et laissez infuser un quart d'heure.
- Filtrez, versez dans des ramequins et laissez refroidir au frais.

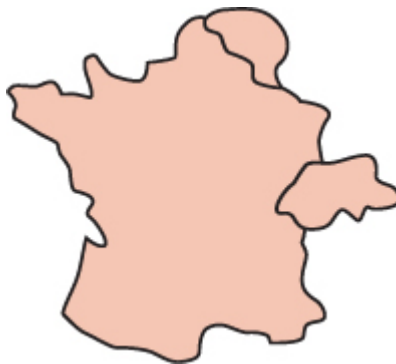
LE COQUELICOT

Qui ne connaît et n'aime le coquelicot, cette belle invasive ? Elle provient en effet du Proche-Orient et s'est propagée dans nos régions comme « mauvaise herbe » envahissant les champs de céréales et fut donc longtemps combattue à ce titre. Pourtant, on le lui pardonne davantage qu'à la renouée du Japon ou la berce du Caucase, dont les noms trahissent l'origine non indigène. Mais aucun insecte dans nos régions n'est capable de percevoir le rouge et aucune plante native ne porte de fleurs de cette couleur. Le coquelicot est un cousin du pavot somnifère qui produit l'opium, mais il n'en contient pas les alcaloïdes suspects : on peut donc le consommer sans crainte.



Où trouve-t-on la plante ?

Le coquelicot vient dans les champs et au bord des chemins. Il est devenu rare en de nombreux endroits par suite de l'emploi des herbicides.



Usages alimentaires

Les jeunes feuilles de coquelicot, au goût de noisette, sont très bonnes crues en salades. Dans le Midi de la France, on les faisait bouillir en mélange avec d'autres herbes sauvages au printemps. Elles fournissent d'excellents légumes cuits. Les pétales rouges du coquelicot décorent magnifiquement les plats et servent à préparer un sirop coloré.

Le jeune ovaire encore tendre peut être croqué tel quel pour son goût de noisette. On retrouve cette saveur agréable dans les graines mûres, très oléagineuses, que l'on peut utiliser comme condiment, grillées et mélangées à du sel. On en extrayait jadis, malgré leur petite taille, une huile comestible.

Usages médicaux

Les fleurs de coquelicot sont adoucissantes et calmantes. Elles soulagent la toux.

Le coquelicot

Papaver rhoeas

Aspect : plante annuelle, parfois bisannuelle, de 20 à 80 cm, à floraison remarquable, couverte de poils hirsutes.

Tige : unique, dressée, non rameuse, très mince, velue.

Feuilles : profondément divisées en segments lancéolés, incisés-dentés, velues. Feuilles de la tige sans pétiole, à segment terminal développé.

Fleurs : grandes, à 2 sépales verts, velus, à 4 pétales rouge écarlate, vite caducs, et à nombreuses étamines noires. Solitaires à l'extrémité de la tige.

Fruits : capsules obovales munies de pores à leur sommet, contenant de nombreuses petites graines brunâtres presque sphériques.

COQUELICOT À LA BOURBOUILLADE

INGRÉDIENTS : 600 g de feuilles de coquelicot, 3 c. à s. d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, sel.

- Faites cuire les feuilles de coquelicot dans un minimum d'eau, mais gardez-leur un peu de croquant.
- Essorez soigneusement les légumes, hachez-les grossièrement et mélangez-les avec l'huile d'olive, l'ail et le sel.
- Servez avec une omelette aux graines de pavot (ajoutez les graines dans l'appareil et remuez bien en versant ce dernier dans la poêle).

L'OSEILLE

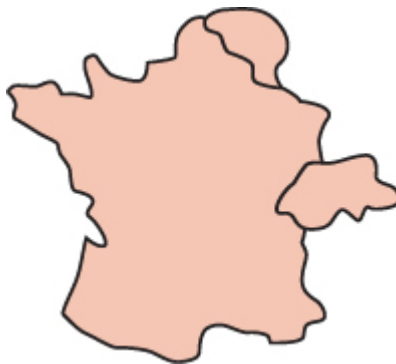


L'oseille, c'est de l'acidité végétale. Son nom, en ancien français « oisele », est issu du latin populaire *acidula*, qui se rapporte bien évidemment à la saveur caractéristique de la plante. Le « o » est dû à un croisement avec le grec *oxalis* qui désignait notre plante. On la nomme aussi « surelle », du français « sur », acide. Il suffit de goûter une feuille pour savoir de quoi l'on parle : les acides organiques que renferme la plante se manifestent à la première bouchée. En petite

quantité, cette saveur est agréable et l'oseille se prête à d'excellentes préparations culinaires. Il ne faut toutefois la consommer qu'avec modération, car elle renferme des oxalates solubles irritants pour l'organisme.

Où trouve-t-on la plante ?

L'oseille se rencontre dans les prés et les pâturages de la plupart de nos régions.



Usages alimentaires

Très acides, les feuilles d'oseille crues ajoutent aux salades une agréable note rafraîchissante et permettent de diminuer la quantité de vinaigre utilisée. L'oseille se fait cuire en soupe, en purée, en omelette, avec le poisson, et même en dessert (crème d'oseille). Sa saveur marquée en impose un emploi modéré. Macérées dans de l'eau légèrement sucrée ou miellée, ses feuilles crues forment une intéressante limonade.

Usages médicaux

Les feuilles passent pour nettoyer l'organisme. Cuites, elles sont adoucissantes et légèrement laxatives.

L'oseille

Rumex acetosa

Aspect : plante vivace de 30 cm à 1 m, glabre dans toutes ses parties, à saveur caractéristiquement acide.

Tiges : dressées, rameuses vers le haut, striées dans leur longueur.

Feuilles : oblongues à ovales, en forme de fer de flèche avec 2 oreillettes pointues à la base, dirigées parallèlement à la nervure principale. Limbe presque aigu au sommet, entier ou un peu sinué, épais, d'un beau vert sombre luisant. Feuilles de la base longuement pétiolées, celles de la tige sans pétiole, embrassant la tige par leurs oreillettes.

Fleurs : très petites, verdâtres ou rougeâtres, mâles et femelles sur des peds séparés, réunies à l'extrémité des rameaux en grappes composées assez fournies.

Fruits : secs, tétraédriques, à arêtes vives.

FAR POITEVIN À L'OSEILLE

INGRÉDIENTS : 3 oignons, 500 g de feuilles d'oseille des prés, 3 œufs, 1 ½ c. à s. de farine, 1/4 l de lait, 1/8 l de crème, 60 g de tofu fumé, sel, poivre.

- Faites revenir les oignons et fondre l'oseille des prés, à peu près hachée.
- Mélangez les œufs, la farine, le lait et la crème.
- Faites revenir à la poêle le tofu fumé coupé en cubes.
- Réunissez le tout et mélangez bien.
- Versez dans un plat à gratin profond et faites cuire au four une demi-heure à 180°C.

Servez tiède. Le farci est encore meilleur le lendemain, débité en tranches que l'on fait revenir à la poêle.

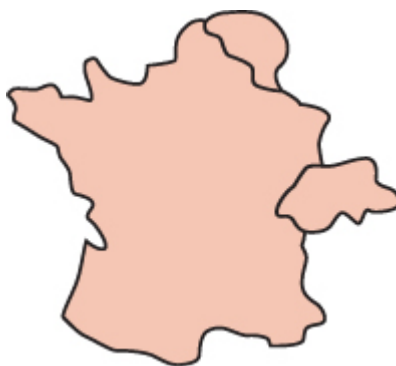
LE TILLEUL



S'il est un arbre que tout le monde connaît, c'est bien le tilleul. Fréquemment planté à la ville comme à la campagne, il porte de larges feuilles en cœur et, surtout, offre en début d'été sa floraison parfumée. Ses bienfaits sont appréciés : ses fleurs donnent des tisanes calmantes à l'arôme délicieux et son jeune bois, l'aubier, permet de drainer l'organisme et de soulager les rhumatismes. Cette utilisation a malheureusement détruit de nombreux tilleuls sauvages dans le Roussillon. Personnellement, je préfère utiliser les feuilles que je mange en salade, comme légume ou sous forme de poudre verte qui me sert à préparer d'étonnants sablés.

Où trouve-t-on la plante ?

Le tilleul est spontané dans les bois, surtout dans l'Est et le Midi de la France, et il est fréquemment planté dans les parcs.



Usages alimentaires

Les jeunes feuilles de tilleul, translucides, sont tendres, mucilagineuses et agréables au goût. Elles peuvent servir de base de salade ou à épaissir les soupes. On peut faire sécher les feuilles développées, en retirer les nervures puis les pulvériser au moulin à café électrique pour en préparer une poudre verte. Mélangée à de la farine, elle sert à faire du pain, des galettes ou des sablés savoureux et riches en nutriments. Les fleurs aromatisent salades de fruits, desserts et boissons.

Usages médicaux

Les feuilles sont adoucissantes. En infusion légère, les fleurs sont calmantes. Mais une dose trop élevée, ou un temps d'infusion trop long peuvent causer des insomnies.

Le tilleul

Tilia parvifolia

Aspect : bel arbre pouvant atteindre plus de 30 m, à floraison délicieusement parfumée.

Tige : tronc à écorce d'abord lisse, puis profondément sillonnée, gris-brun foncé.

Feuilles : pétiolées, en forme de cœur renversé, aiguës au sommet, dentées en scie sur les bords.

Fleurs : assez petites, blanc jaunâtre, réunies par 3-7 en une petite grappe à l'extrémité d'un pédoncule soudé à une bractée membraneuse.

Fruits : globuleux, velu, à 5 côtes légèrement saillantes, renfermant une graine oléagineuse.

FONDUE VÉGÉTALE AUX FEUILLES DE TILLEUL

INGRÉDIENTS : 2 oignons, 2 c. à s. d'huile d'olive, 3 gousses d'ail, cumin, coriandre (grains), 400 g de feuilles de tilleul, eau, 30 g de beurre.

- Dans une poêle à fond épais, faites rissoler les oignons hachés dans l'huile d'olive, puis ajoutez les feuilles de tilleul finement coupées. Mélangez bien.
- Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les feuilles soient réduites en purée. Surveillez de temps en temps et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Faites revenir dans le beurre l'ail et les épices.
- Versez dans la purée de tilleul et disposez le plat au milieu des convives. Chacun se coupe des morceaux de pain qu'il trempe dans la fondue végétale.

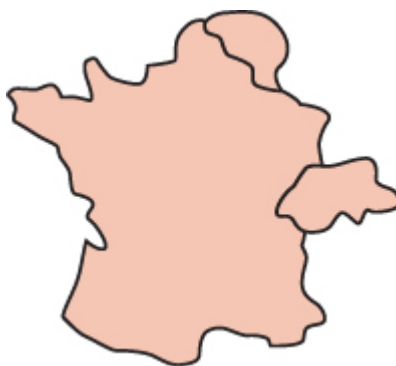
LE HOUBLON



Plante mythique que tout le monde connaît sans l'avoir jamais vue, le houblon est pourtant extrêmement courant. Ses longues tiges souples s'accrochent sur la végétation et grimpent facilement jusqu'au sommet des arbres. Elles se terminent par de tendres pousses, les « jets de houblon », fort appréciés comme asperges sauvages. Elles portent des feuilles semblables à celles de la vigne, mais curieusement rugueuses au toucher. C'est surtout à la fin de l'été que l'on ne peut pas le rater : la plante se couvre en abondance de grappes de cônes qui donnent une sorte de poudre jaune, odorante et amère, le « lupulin ». C'est lui qui donne à la bière son goût et son amertume caractéristiques.

Où trouve-t-on la plante ?

Le houblon pousse communément dans les lieux frais dans les haies et les lisières des bois.



Usages alimentaires

Les jeunes pousses sont légèrement amères et aromatiques. Crues, elles font de très bonnes additions aux salades. Il est courant en certaines régions de les faire cuire à l'eau et de les servir comme les asperges ou de les préparer en omelettes. Les cônes aromatisent traditionnellement la bière depuis le Moyen Âge. On peut aussi en parfumer des desserts et des boissons, mais il faut être très prudent avec leur puissante saveur et leur amertume.

Usages médicaux

Les cônes de houblon se montrent calmants et provoquent le sommeil. Ils émoussent également le désir sexuel.

Le houblon

Humulus lupulus

Aspect : plante grimpante vivace de plusieurs mètres de longueur se développant sur la végétation avoisinante.

Tiges : herbacées, volubiles, s'enroulant dans le sens des aiguilles d'une montre, quadrangulaires, couvertes de poils rudes, dépourvues de vrilles.

Feuilles : opposées, pétiolées, à 3-5 lobes ovales et pointus, dentées, rudes au toucher.

Fleurs : minuscules, verdâtres, mâles et femelles sur des pieds séparés. Réunies en grappes pendantes.

Fruits : munis d'ailes membraneuses, en forme de « cônes ».

JETS DE HOUBLON À LA SAUVAGE

INGRÉDIENTS : 300 g de jets de houblon, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1/4 l de vin blanc, échalote, cresson alénois, cerfeuil, ciboule, sel.

- Faites cuire les jets de houblon à l'eau salée en leur gardant du croquant.
- Égouttez-les soigneusement et disposez-les sur un plat.
- Pendant que les pousses cuisent, faites bouillir le vin et l'huile d'olive jusqu'à réduction du tiers.
- Ajoutez alors un hachis très fin d'échalote, de cresson alénois, de cerfeuil et de ciboule. Salez légèrement.
- Nappez le houblon de cette sauce.

NB : La sauce bachique est une recette du XVIII^e siècle qui convient fort bien à ce légume ancien. Les herbes indiquées peuvent être remplacées par diverses plantes sauvages: cardamine des prés, cresson, ortie, etc.

JUIN

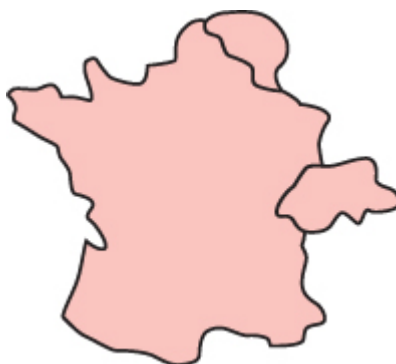
LE CHÉNOPODE BLANC



« Chénopode » provient du grec « *chên* », oie, et « *podiion* », patte, parce que les feuilles de notre plante sont larges et grossièrement lobées comme une patte de palmipède. L'épithète de cette espèce s'explique lorsque l'on observe le sommet de la plante, qui semble poudré d'une farine blanche, en fait de petits poils ronds qui roulent sous les doigts. Le chénopode blanc est un très ancien légume, puisque nos ancêtres lointains le consommaient déjà. L'épinard, son cousin, l'a détrôné, ce qui est dommage, car il est riche en protéines complètes, en vitamine A, en vitamine C et en calcium. Il ne faut toutefois pas en abuser, car tout comme chez l'épinard, les oxalates solubles des chénopodes se montrent irritants.

Où trouve-t-on la plante ?

Le chénopode blanc pousse en abondance dans les jardins, les champs, les décombres et les terres remuées.



Usages alimentaires

Les feuilles du chénopode blanc possèdent une saveur très délicate. Toutes jeunes, on les déguste crues en salade, puis elles fournissent un excellent légume cuit, tout simplement à la vapeur pour mieux en sentir le goût, ou préparé des multiples façons dont on accommode l'épinard. Les petites graines noires peuvent se consommer, mais il faut préalablement les cuire à l'eau pour en éliminer les saponines, jeter le liquide puis les manger en céréale ou en bouillie.

Usages médicaux

La plante est rafraîchissante.

Le chénopode

Chenopodium album

Aspect : plante annuelle de 20 cm à 1 m 20, très prolifique et souvent envahissante.

Tiges : dressées, très rameuses, striées dans leur longueur de bandes alternativement blanchâtres et vertes.

Feuilles : larges et lobées, un peu charnues, vert foncé en dessus et blanchâtres en dessous. Leur face inférieure est recouverte de poils sessiles se détachant facilement qui forment, surtout vers le sommet de la plante, une couche farineuse facilement décelable au toucher.

Fleurs : très petites, verdâtres. Réunies en longues grappes terminales.

Fruits : membraneux, entourés des sépales restant libres sans s'accroître, renfermant une graine circulaire, noire et luisante, d'un peu plus d'1 mm de diamètre.

CHÉNOPODE CRU ET CUIT

INGRÉDIENTS : 500 g de feuilles de chénopode blanc cueillies tendres au sommet de la plante, 1 c. à s. de moutarde, 3 c. à s. d'huile d'olive, un jus de citron, 2 gousses d'ail, sel.

- Détachez les jeunes pousses au centre des feuilles et réservez.
- Faites cuire rapidement, à la vapeur, les feuilles restantes.
- Disposez-les dans le plat de service et déposez dessus les jeunes pousses crues.
- Mélangez la moutarde, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail écrasé et le sel. Versez sur les légumes et servez.

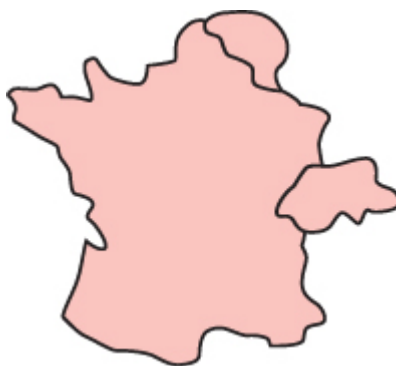
LA MAUVE



Elle est tout en douceur. La forme ronde de ses feuilles évoque une harmonie que rehaussent ses jolies fleurs... mauves. Et lorsqu'on mâche l'une de ses feuilles, la bouche s'emplit d'une masse épaisse et filante due à une substance particulière, le mucilage : de ce fait, la consommation de la mauve est recommandée en cas de constipation ou d'irritation du tube digestif. Et chez elle, tout se mange, la racine lorsqu'elle est encore jeune et tendre, les feuilles à tout âge, les fleurs qui décorent à merveille les plats et les jeunes fruits, véritables « gombos » indigènes (le gombo est un légume gluant, très prisé des Africains et des Asiatiques).

Où trouve-t-on la plante ?

La mauve sylvestre est commune au bord des chemins, dans les jardins, les champs, les décombres et les lieux incultes.



Usages alimentaires

Les feuilles de mauve sont tendres et peuvent servir, crues, de base aux salades. Cuites, elles forment un bon légume, mais leur texture très mucilagineuse n'est pas goûtée de tous. On peut la mettre à profit pour épaissir les soupes ou préparer d'excellentes « fondues végétales ». Les fleurs décorent magnifiquement les salades ou d'autres plats. Lorsqu'ils sont jeunes et tendres, les petits fruits, populairement nommés « fromages », sont souvent grignotés par les enfants. On peut aussi les ajouter aux salades ou les cuire comme légumes.

Usages médicaux

La plante est très riche en mucilage, ce qui lui vaut d'être adoucissante, expectorante et, à haute dose, laxative.

La mauve

Malva sylvestris

Aspect : plante bisannuelle ou vivace de 30 cm à 1 m 20, très décorative par sa floraison.

Tiges : dressées, parfois brièvement couchées à la base puis redressées, rameuses.

Feuilles : munies d'un pétiole généralement plus long que le limbe, les inférieures arrondies, les supérieures profondément

divisées en 5 lobes, d'un beau vert foncé, fréquemment colorées de pourpre à la base.

Fleurs : grandes, à 5 pétales rose pourpré décorés de 3 stries ramifiées plus foncées. Filets des étamines soudés entre eux, laissant les anthères libres au sommet.

Fruits : circulaires, semblables à de minuscules meules de fromage.

GOMBO DE MAUVE SYLVESTRE

INGRÉDIENTS : 1 oignon, 2 c. à s. d'huile d'olive, 2 tomates, 2 gousses d'ail, 1 petit piment, 1 fragment de rhizome de gingembre frais, 300 g de jeunes fruits de mauve, sel.

- Ciselez finement l'oignon et faitesle revenir dans l'huile d'olive.
- Ajoutez les tomates, l'ail et le piment hachés, le gingembre râpé et les fruits de mauve, tels quels. Salez et laissez réduire.
- Lorsque le tout est bien cuit, servez en accompagnement d'un riz créole.

Avec les feuilles de mauve récoltées en même temps que les fruits, vous pouvez préparer une soupe onctueuse à déguster en entrée.

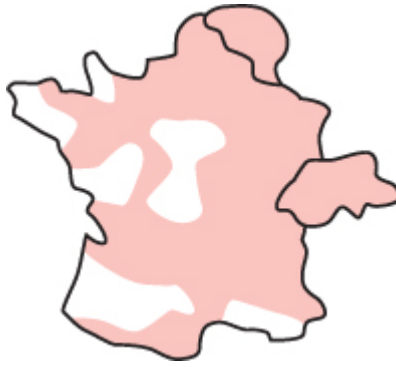
L'ÉPICÉA



Sapin ou épicéa ? La question se pose, car on emploie fréquemment le premier nom pour le second – pour certains, tout ce qui est conifère est un « sapin »... Un peu d'attention permettra la précision. Le sapin pousse dans nos forêts de montagne et se reconnaît à son tronc gris, ses rameaux étalés, et ses aiguilles arrondies, plates et disposées dans un plan. On ne trouve jamais ses cônes à son pied, car ils se désarticulent à maturité. L'épicéa, natif dans les hautes montagnes, est couramment planté plus bas pour son bois. Son tronc est d'un brun rougeâtre, ses rameaux pendent en longues draperies et ses aiguilles, aiguës et piquantes, sont disposées autour du rameau. Ses cônes écailleux jonchent le sol. Tous deux s'emploient des mêmes façons, mais les pousses de sapin sont assez amères.

Où trouve-t-on la plante ?

Natif à l'étage subalpin des montagnes, couramment planté en plaine.



Usages alimentaires

Les jeunes pousses ont une saveur citronnée très agréable. On les ajoute aux salades où elles peuvent remplacer le citron. Elles accompagnent les poissons et parfument les desserts. On en prépare un sirop aromatique (communément nommé « sirop de bourgeons de sapin ») dont on fait d'agréables boissons.

Usages médicaux

L'épicéa, riche en vitamine C et en essence aromatique, est tonique et expectorant.

L'épicéa

Picea abies

Aspect : arbre de dimensions imposantes, à cime conique et pointue.

Tiges : rameaux portant de petites saillies facilement visibles sur le bois mort.

Feuilles : aiguilles entourant le rameau, raides, pointues, roulant entre les doigts (section en losange), vert foncé, aromatiques.

Fleurs : minuscules, mâles et femelles séparées sur le même arbre.

Fruits : cônes minces et arqués à écailles brunes, tombant entiers sur le sol.

ESCALOPES DE TOFU AUX POUSSSES D'ÉPICÉA

INGRÉDIENTS : 60 g de jeunes pousses d'épicéa, 3 c. à s. d'huile de sésame non grillé, 1 c. à s. de sucre, 250 g de tofu, 1 c. à s. de graines de sésame.

- Hachez grossièrement la moitié des pousses d'épicéa et faites-les revenir dans une casserole avec 1 c. à s. d'huile de sésame et le sucre. Laissez légèrement caraméliser et réservez.
- Coupez le tofu en tranches épaisses et dorez-les à la poêle dans le reste de l'huile de sésame.
- Servez les tranches de tofu agrémentées des pousses d'épicéa caramélisées, puis saupoudrées du reste des pousses crues, très finement ciselées et des graines de sésame.

Accompagnez d'un riz japonais nature.

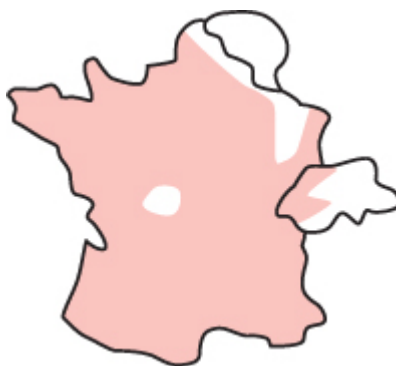
LE FENOUIL



Fennel : le nom évoque un légume dodu et une plante au feuillage fin comme du foin (*foenum* en latin) qui sent l'anis. D'origine méditerranéenne, le fennel est utilisé depuis l'Antiquité pour l'agréable parfum de ses feuilles, de ses fleurs et de ses fruits qui rehaussent l'arôme des mets. Sur la plante sauvage, on constate souvent un renflement marqué de la base des feuilles avant le développement de la tige. C'est ce trait qui fut mis à profit à la Renaissance, en Italie, pour obtenir le fennel bulbeux, ou « de Florence », devenu en quelques décennies l'un de nos légumes les plus vendus.

Où trouve-t-on la plante ?

Le fennel aime les lieux secs et incultes. Il est courant au bord des chemins dans le Midi et le long du littoral atlantique.



Usages alimentaires

Les jeunes pousses sont juteuses, sucrées et parfumées, délicieuses crues telles quelles ou dans les salades. Les feuilles peuvent se manger crues ou cuites. Hachées, elles servent à aromatiser soupes, légumes et céréales. Les jeunes tiges peuvent être dégustées comme un bonbon végétal. Les fleurs parfument délicieusement desserts, boissons et tisanes. Les fruits sont un condiment traditionnel du poisson, et relèvent très bien aussi diverses préparations salées ou sucrées. On en prépare des sirops et des alcools.

Usages médicaux

Le fenouil stimule l'organisme, favorise la digestion, expulse les gaz de l'intestin, calme les spasmes et augmente la sécrétion de lait chez les femmes allaitantes.

Le fenouil

Foeniculum vulgare

Aspect : plante bisannuelle ou vivace de 80 cm à 1 m 80, glabre.

Tiges : dressées, rameuses, bleutées, striées en long.

Feuilles : 3-4 fois divisées en lanières étroites et allongées. Pétioles munis à la base d'une gaine un peu charnue.

Fleurs : petites, jaunes, groupées en ombelles composées au sommet des tiges.

Fruits : petits, minces, verdâtres puis grisâtres, très parfumés

POMMES DE TERRE AU FENOUIL

INGRÉDIENTS : 600 g de pommes de terre, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de grains de fenouil, sel, 100 g de pousses ou de feuilles de fenouil fraîches.

- Lavez les pommes de terre et coupezles en carrés d'1 à 2 cm de côté.
- Mettez-les dans un saladier, ajoutez les grains de fenouil et l'huile d'olive, salez et mélangez le tout.
- Disposez sur une plaque allant au four et faites cuire environ un quart d'heure à 200°C.
- Ajoutez les pousses ou les feuilles fraîches hachées au moment de servir.

Les grains de fenouil auront été récoltés l'année précédente.

JUILLET

LA BERGE

Contrairement à l'image qu'en véhiculent les médias, la berce n'est pas un dangereux plantigrade déguisé en végétal malgré son nom, du germanique *Bär*, ours. Certes, le contact de la peau nue avec ses poils hirsutes peut provoquer de spectaculaires brûlures si l'on s'expose ensuite au soleil, mais il suffit de le savoir et d'éviter de s'y frotter. On incrimine d'ailleurs bien davantage sa géante de cousine, la berce du Caucase. Notre berce commune est surtout un excellent légume dont on peut utiliser les pousses, les feuilles, les jeunes tiges, les inflorescences en bouton et les fruits aromatiques. Plutôt que de la craindre, appréciez-la !



Où trouve-t-on la plante ?

La berce est commune dans les prairies et les bords des chemins.



Usages alimentaires

Les jeunes feuilles de berce peuvent être ajoutées crues aux salades. Une fois développées, elles sont meilleures cuites. Les feuilles sont agréablement aromatiques et se prêtent à de nombreuses préparations culinaires – elles sont particulièrement bonnes en gratin. Les jeunes tiges tendres sentent la mandarine et se dégustent telles quelles. Les inflorescences en boutons, encore enfermées dans la gaine du pétiole, forment un excellent légume semblable au brocoli. Il suffit de les cuire quelques minutes à la vapeur ou à l'eau. Les fruits sont un puissant condiment à la saveur piquante et à l'arôme d'agrumes. On en parfume, au choix, les plats salés ou sucrés.

Usages médicaux

La plante entière stimule l'organisme et favorise la digestion. Sa racine passe pour avoir les propriétés réjuvénatrices de la racine de ginseng et pour être aphrodisiaque...

La berce

Heracleum sphondylium

Aspect : grande plante vivace de plus d'1 m, couverte de poils blanchâtres raides.

Tige : unique, dressée, rameuse, sillonnée.

Feuilles : grandes, divisées en 5-7 larges folioles aux contours anguleux. Pétiole principal épais, muni à la base d'une large gaine rougeâtre enfermant la jeune inflorescence.

Fleurs : blanches, groupées en larges ombelles. Pétales extérieurs des fleurs du pourtour de l'ombelle échancrés et beaucoup plus grands que les autres.

Fruits : ovales, aplatis, ailés.

DÉCLINAISON DE BERCE

INGRÉDIENTS : 5 ou 6 jeunes feuilles de berce, 2 c. à s. d'huile d'olive, 6 jeunes inflorescences, 2 œufs durs, 3 cornichons, 1 c. à s. de moutarde, 1 c. à s. de vinaigre, 2 c. à s. d'huile de tournesol, sel, 2 ou 3 jeunes tiges tendres.

- Séparez le limbe des pétioles des feuilles de berce et coupez ces derniers en tronçons d'1 cm de long. Faites les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Faites cuire à la vapeur les inflorescences de berce.
- Ciselez très fin le limbe des feuilles crues et mélangez avec les œufs durs en morceaux, les cornichons hachés, la moutarde, le vinaigre, l'huile de tournesol et le sel.
- Pelez les tiges et coupez-les en rondelles.
- Disposez les pétioles, les inflorescences et les tiges de berce sur le plat de service et nappez de la sauce verte.

Servez avec une céréale, riz, quinoa, épeautre, etc., de votre choix.

LA SALICORNE



Les terrains vaseux du littoral ne semblent pas les plus propices à la cueillette de notre nourriture. C'est là pourtant que se rencontrent les vastes colonies des salicornes, ces curieuses « cornes salées ». Pour éviter que leurs cellules n'éclatent du fait de la pression osmotique engendrée par le sel omniprésent dans leur milieu de vie, ces plantes s'arrangent pour le stocker dans des tissus spécialisés. On cueille les jeunes tiges lorsqu'elles sont encore très tendres, en les cassant comme du verre entre le pouce et l'index. Bien qu'elles n'y ressemblent pas, les salicornes sont des cousines de l'épinard et de la betterave.

Où trouve-t-on la plante ?

La salicorne pousse dans les vases salées du littoral de la Mer du Nord, de la Manche, de l'Atlantique et de la Méditerranée.



Usages alimentaires

Les jeunes tiges tendres, croquantes, juteuses et salées, sont excellentes crues, telles quelles ou ajoutées à d'autres plantes dans des salades composées. On peut aussi les faire cuire à la vapeur et les servir comme des asperges. Mais avec l'âge, elles deviennent ligneuses au centre : tenant la base entre les doigts, on n'en mangera que la partie extérieure charnue. Dans l'ouest de la France et en Grande-Bretagne, il est traditionnel de conserver les jeunes tiges de salicorne dans du vinaigre pour les utiliser comme les cornichons.

Usages médicaux

La salicorne est riche en vitamine C, en divers sels minéraux (dont bien sûr le chlorure de sodium) et en oligo-éléments.

La salicorne

Salicornia europaea

Aspect : étrange plante annuelle ou bisannuelle de 20 à 40 cm, semblant dépourvue de feuilles.

Tiges : dressées, charnues, formées d'articles cylindriques gonflés d'un jus salé, se détachant facilement les uns des autres, vertes ou rougeâtres, surtout en fin de saison.

Feuilles : opposées, réduites à 2 gaines de très petite taille soudées entre elles.

Fleurs : minuscules, verdâtres, disposées par 3 autour des rameaux qui les portent.

Fruits : secs, membraneux, renfermant une graine couverte de poils.

RISOTTO DE SALICORNE

INGRÉDIENTS : 3 oignons, 2 c. à s. d'huile d'olive, 500 g de riz, 400 g de salicorne, 1,5 l de bouillon de légume, 60 g de fromage râpé, 20 cl de crème de soja, 40 g de beurre.

- Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive, puis ajoutez le riz et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Coupez les salicornes en morceaux d'1 cm et ajoutez-en une partie au riz, puis versez du bouillon en remuant.
- Continuez à ajouter progressivement du bouillon et de la salicorne, en brassant bien, jusqu'à cuisson complète.
- En fin de cuisson, ajoutez le fromage rapé, la crème de soja, le beurre et le reste de salicorne crue.

LE CARVI



Carvi ou cumin ? En sachant d'où provient la plante, on peut le déterminer avec certitude. Si elle pousse dans les prairies d'altitude de nos montagnes, il s'agit du carvi, communément nommé « cumin des prés ». Si elle vient du Moyen-Orient ou d'Afrique du Nord, c'est alors le véritable cumin, *kamoun* en arabe, *jeera* en Inde. L'épice elle-même est facile à déterminer : le carvi a des grains courts et recourbés, bruns, avec une odeur et une saveur un peu âcres, tandis que le cumin est plus droit, vert et a un parfum chaud. Leurs usages diffèrent : le second accompagne les cuisines méditerranéennes et orientales, le premier celles du nord. Traditionnellement utilisé sec, le carvi mérite d'être découvert à l'état frais : son parfum d'orange permet de très belles réalisations culinaires.

Où trouve-t-on la plante ?

Le carvi est commun dans les prairies des montagnes.



Usages alimentaires

Les racines de carvi, tendres et aromatiques, peuvent être mangées comme les carottes. Elles étaient appréciées autrefois. Les jeunes feuilles crues, hachées, parfument légèrement les salades. On peut aussi les cuire en légumes ou en soupes. On emploie principalement les fruits, ou « grains de carvi » pour parfumer le pain (*Pumpernickel*), les fromages (Gouda, Münster), la choucroute et les liqueurs (*Kümmel* hollandais et *aquavit* scandinave). Il faut absolument les essayer frais, en particulier avec les agrumes.

Usages médicaux

Le carvi renferme une essence aromatique. Ses fruits stimulent la digestion et aident à expulser les gaz intestinaux. Ils favorisent la sécrétion de lait chez les femmes allaitantes.

Le carvi

Carum carvi

Aspect : plante bisannuelle ou vivace de 30 à 80 cm, glabre dans toutes ses parties.

Tiges : dressées, très rameuses.

Feuilles : 2-3 fois complètement divisées en segments linéaires brusquement terminés par une petite pointe, étalés dans le même plan. Le pétiole engaine la tige.

Fleurs : petites, blanches, groupées au sommet des tiges en ombelles composées à rayons nombreux.

Fruits : petits, secs, allongés, à 3 côtes saillantes et 2 ailes très réduites, brun foncé, très aromatiques.

GELÉE DE PAMPLEMOUSSE AU CARVI FRAIS

INGRÉDIENTS : 2 pamplemousses, $\frac{1}{4}$ de l d'eau, 50 g de sucre, 3 g d'agar-agar en poudre, 30 g de fruits de carvi frais, $\frac{1}{2}$ l de jus d'orange.

- Détaillez en dés la chair des pamplemousses et mettez-la dans un saladier en verre.
- Faites bouillir, l'eau, le sucre, l'agar-agar et la moitié des grains de carvi.
- Laissez refroidir. Avant que l'agar ne commence à prendre, ajoutez le jus d'orange et versez le tout sur les dés de pamplemousse. Ajoutez le reste des grains de carvi et mélangez bien.
- Mettez au réfrigérateur et laissez prendre en gelée.

Vous pouvez également servir individuellement dans des ramequins.

LA MYRRHE ODORANTE



C'est une plante que l'on n'oublie pas : sa première rencontre avec la myrrhe odorante marque les sens. Froisser légèrement la moindre partie de la plante dégage une telle odeur suave d'anis que l'on a du mal à y croire. Cette qualité avait pourtant été reconnue par nos aïeux qui cultivaient fréquemment la plante sous le nom approximatif de « cerfeuil musqué ».

Il est difficilement compréhensible qu'elle soit à ce point tombée dans l'oubli, car à ses qualités aromatiques, elle joint une facilité de culture extrême : une fois implantée dans son jardin, elle y revient chaque année et produit tiges, feuilles et fruits odorants pendant toute la saison.

Où trouve-t-on la plante ?

La myrrhe odorante se rencontre çà et là dans les prairies et les bois humides des montagnes.



Usages alimentaires

Les jeunes tiges tendres se dégustent comme l'un des meilleurs bonbons naturels qui soient. Mais leur délicieux arôme est très volatil. Les feuilles parfument les salades, les légumes ou les desserts.

Elles sont particulièrement recommandées pour les tartes et les confitures de fruits acides, comme les groseilles rouges, car elles permettent de diminuer la quantité de sucre nécessaire pour les adoucir. Les fruits, encore verts et tendres, servent de condiment à la façon de l'anis.

Ils sont hachés pour préparer des crèmes (infusés dans le lait, puis filtrés), des pains d'épices, des gâteaux et des tisanes. On peut les confire entiers dans le sucre ou en aromatiser des liqueurs. Les racines ont été consommées cuites.

Usages médicaux

Son essence aromatique riche en anéthol confère à la myrrhe odorante une action positive, quoique légère, sur la digestion.

La myrrhe odorante

Myrrhis odorata

Aspect : grande plante vivace de 50 cm à plus d'1 m, velue, au feuillage décoratif.

Tiges : dressées, cannelées, creuses.

Feuilles : 2-3 fois complètement découpées en fines folioles lobées ou dentées. Molles, vert sombre, avec des taches plus claires.

Fleurs : petites, blanches, groupées en ombelles à 6-16 rayons dressés.

Fruits : très longs (20-30 mm) et gros, vernissés, noirs à maturité, à côtes saillantes.

FLAN DE MYRRHE ODORANTE

INGRÉDIENTS : 4 g d'agar-agar, 1 l de lait de riz, 1 c. à s. de sucre, 100 g de feuilles et de fruits de myrrhe odorante, 30 g d'amandes.

- Délayez l'agar-agar dans le lait de riz, ajoutez le sucre, un tiers de la myrrhe odorante et portez à ébullition pendant quelques minutes.
- Retirez du feu et mettez à infuser un second tiers de myrrhe odorante pendant un quart d'heure.
- Ajoutez le reste de myrrhe odorante dans le lait et mixez, puis filtrez l'ensemble sur une passoire fine.
- Versez dans des ramequins et laissez refroidir au frais.
- Faites légèrement griller les amandes, concassez-les et disposez-les sur chaque ramequin.

LE RUMEX ALPIN

L'été en montagne rend la végétation exubérante. Ainsi, lorsque l'on s'approche des chalets d'alpage peut-on habituellement observer le foisonnement d'une grande plante aux larges feuilles, le rumex alpin. Si elle était comestible, on aurait là un véritable garde-manger pour toute la saison. Eh bien, elle l'est, cette cousine de l'oseille, et l'on peut en consommer aussi bien les larges feuilles, comme des épinards, que les longs pétioles qui les portent, à la façon de ceux de la rhubarbe. On nomme aussi notre plante « rhubarbe des moines », mais c'est plutôt à cause des vertus laxatives de sa racine, substitut de celle de la rhubarbe des jardins, jadis appréciée pour « lâcher le ventre ». Il ne faudra toutefois pas abuser du rumex alpin, du fait de sa teneur élevée en acide oxalique.



Où trouve-t-on la plante ?

Le rumex alpin se rencontre communément en montagne, aux alentours des chalets d'alpage et sur les reposoirs du bétail.



Usages alimentaires

Contrairement à celles de la plupart des autres espèces, les feuilles de ce rumex ne sont ni astringentes ni amères. On les prépare de diverses façons, « comme les épinards ». Les pétioles sont juteux et acidulés.

On peut simplement les peler et les manger crus pour leur saveur rafraîchissante. Cuits comme ceux de la rhubarbe, ils font d'excellentes tartes et compotes, moins acides. Il est intéressant de les préparer en plats salés, en quiches, par exemple.

Usages médicaux

La racine, riche en composés anthracéniques, était jadis appréciée pour ses vertus laxatives et dépuratives.

Le rumex alpin

Rumex alpinus

Aspect : grande plante vivace de 30 à 90 cm, d'aspect robuste, formant de vastes colonies.

Tiges : dressées, rougeâtres, à rameaux courts et dressés.

Feuilles : grandes, molles, en cœur à la base, à oreillettes arrondies, ondulées sur les bords, obtuses au sommet, parcourues de nombreuses nervures en réseau, portées par un long pétiole rougeâtre, épais, creusé en gouttière en dessus.

Fleurs : très petites, verdâtres ou rougeâtres, réunies en verticilles rapprochés formant de longues grappes denses au sommet des tiges.

Fruits : petits akènes tétraédriques bruns, entourés de 3 sépales élargis, ovales.

RAMEQUINS DE PÉTIOLES DE RUMEX ALPIN

INGRÉDIENTS : 400 g de pétioles de rumex alpin, 1 c. à s. d'huile d'olive, ½ l de lait, 40 cl de crème de soja, 3 œufs entiers, sel, poivre, paprika.

- Retirez les fils des pétioles de rumex et coupez ces derniers en tronçons d'1 cm.
- Faites-les rapidement poêler dans l'huile d'olive, puis répartissez-les dans des ramequins.
- Dans un saladier, mélangez le lait, la crème de soja, les œufs battus, le sel et les épices.
- Versez dans les ramequins et mettez à cuire au bain-marie pendant 40 minutes dans un four préchauffé à 190°C.

AOÛT

LA MYRTILLE



Qui ne connaît pas les myrtilles ? Ces petits fruits bleus figurent parmi les plus célèbres cadeaux de la nature sauvage. Mais peu savent que la plupart du temps, les myrtilles du commerce sont en fait les fruits d'un arbrisseau cultivé originaire d'Amérique du Nord et non de notre myrtillier indigène, sauvage. La saveur des myrtilles de cueillette est pourtant nettement plus aromatique. Mais on craint parfois de les récolter du fait de l'échinococcose, une maladie transmise par les canidés, chiens et renards, qui s'attrape principalement par le fait de caresser un animal familier, puis de manger sans s'être lavé les mains... Cela dit, en cas de doute, on fera cuire les myrtilles, ce qui éliminera tout risque de parasitose.

Où trouve-t-on la plante ?

La myrtille vient dans les bois et les landes sur terrain siliceux, dans la plupart de nos régions.



Usages alimentaires

Les myrtilles sont excellentes crues. On en prépare des tartes et des confitures réputées. On en extrait aussi un jus délicieux.

Usages médicaux

Les myrtilles sont astringentes, toniques et diminuent le taux du sucre dans le sang. Leur usage régulier permettrait d'améliorer la vision nocturne.

La myrtille

Vaccinium myrtillus

Aspect : sous-arbrisseau de 20 à 60 cm, totalement dépourvu de poils.

Tiges : dressées, à rameaux tous dressés, verts, anguleux, un peu ailés.

Feuilles : alternes ou groupées vers le sommet des rameaux, petites, munies d'un court pétiole, ovales, aiguës au sommet, bordées de petites dents fines, minces, caduques, vert clair, mates.

Fleurs : d'un blanc verdâtre et rosé, à corolle en grelot, rétrécie au sommet, à 5 lobes courts, aigus, retournés. Penchées, solitaires ou par 2 à l'aisselle des feuilles.

Fruits : baies globuleuses, dressées, d'un noir bleuâtre, à pulpe pourpre de saveur aromatique et sucrée.

MUFFINS DE MYRTILLES

INGRÉDIENTS : 300 g de farine, 2 c. à s. de sucre, sel, ¼ de c. à café de bicarbonate de soude, 400 g de yaourt, 1 œuf, 4 c. à s. de miel, 50 g de beurre, 500 g de myrtilles.

- Mélangez dans un saladier la farine avec le sucre, le sel et le bicarbonate de soude.
- Dans un autre saladier, battez le yaourt avec l'œuf, le miel et le beurre fondu.
- Mélangez les 2 mixtures et incorporez délicatement les myrtilles.
- Déposez des boules de pâte de la taille d'un œuf sur une plaque beurrée ou dans de petits moules. Faites cuire à four chaud (thermostat 6-7) pendant 25 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien levés.

LE BON-HENRI

Son nom dit à quel point on appréciait ce légume sauvage, toujours récolté dans les montagnes d'Europe. En Suisse, on prépare de ses larges feuilles la « soupe de chalet », tandis que dans le Comté de Nice, ce sont des gnocchis verts. Très nutritif et riche en éléments variés, le Bon-Henri renferme aussi des oxalates irritants dont l'abus se montrerait néfaste. On consomme également ses jeunes pousses, asperges sauvages tendres et savoureuses. Nos ancêtres trouvaient en ses graines une source intéressante de glucides et de protéines, mais elles sont riches en saponines, substances toxiques qu'élimine une cuisson à deux eaux. Le Bon-Henri se ramasse facilement en quantités, car il pousse presque toujours en larges colonies.



Où trouve-t-on la plante ?

Le Bon-Henri est caractéristique des lieux fumés, surtout en montagne : décombres, bord des chemins, abords des chalets d'alpage, reposoirs du bétail.



Usages alimentaires

Les jeunes feuilles sont bonnes en salade, et les feuilles plus âgées forment un excellent légume cuit, que l'on peut accommoder de multiples façons. Elles sont tendres et possèdent une saveur agréable et bien marquée. Les jeunes inflorescences peuvent être cuites à la vapeur et servies avec une sauce à la façon des asperges. Les graines étaient autrefois cuites en gruau ou, écrasées, en bouillies. Il faut d'abord les faire cuire à l'eau et jeter le liquide pour en éliminer les saponines.

Usages médicaux

Le Bon-Henri est adoucissant et légèrement laxatif. En usage externe, on confectionne avec ses larges feuilles des cataplasmes résolutifs.

Le Bon-Henri

Chenopodium bonus-henricus

Aspect : plante vivace de 20 à 60 cm.

Tiges : dressées ou redressées, peu rameuses.

Feuilles : longuement pétiolées, largement triangulaires et munies de 2 oreillettes dirigées vers le bas. Couvertes de poils globuleux formant une couche farineuse donnant au toucher une sensation d'humidité caractéristique.

Fleurs : très petites, verdâtres, groupées en longs épis terminaux atteignant 20 cm et en épis axillaires beaucoup plus courts.

Fruits : à sépales libres, renfermant une graine brune et luisante, lisse, en forme de disque.

SOUPE DE CHALET FRIBOURGEOISE

INGRÉDIENTS : 500 g de Bon-Henri, 1 bouquet de ciboulette, 1 oignon, 2 carottes, 2 pommes de terre, 100 g de cornettes (pâtes), 30 g beurre, 1,5 dl de lait, 0,5 l d'eau, 1 dl de crème fraîche, 100 g de gruyère de Fribourg, sel.

- Hachez le Bon-Henri, l'oignon et la ciboulette.
- Épluchez les carottes et les pommes de terre. Émincez-les.
- Faites fondre le beurre dans une grande casserole et faites-y revenir les légumes en remuant.
- Après 2 ou 3 minutes, mouillez avec l'eau et le lait.
- Jetez les pâtes dans la soupe, salez et laissez mijoter 2 à 3 h.
- Au moment de servir, mélangez-y la crème fraîche et le fromage râpé.

Servez chaud.

L'ORIGAN

« **P**arure des montagnes », c'est ce que signifie en grec le nom de l'origan. Il est vrai qu'il est beau lorsqu'il fleurit au cœur de l'été, avec ses petites fleurs roses enchassées dans des bractées d'un pourpre profond. Mais on aurait pu mettre l'accent sur le puissant parfum qu'il dégage et qui en fait depuis l'Antiquité un condiment de choix. Certes, les plantes du nord de l'Europe sont loin d'être aussi aromatiques que celles qui poussent en région méditerranéenne. Il n'empêche que l'origan se prête à d'intéressantes préparations culinaires aptes à faire frémir de joie nos papilles.



Où trouve-t-on la plante ?

L'origan se plaît dans les lieux secs : bord des chemins, talus, lisières, etc., dans toutes nos régions.



Usages alimentaires

Les feuilles et surtout les sommités fleuries parfument agréablement, mais légèrement, les plats. Il ne faut les ajouter qu'en fin de cuisson, car elles perdent rapidement leur arôme. De même, il est préférable d'en faire du thé solaire plutôt que des infusions. On en parfumait parfois la bière en Suède. Le mieux est de les utiliser crues, en quantité, par exemple pour faire un aromatique pesto. Plusieurs espèces locales d'origan, aux saveurs bien plus puissantes, sont couramment employées comme condiment dans le bassin méditerranéen.

Usages médicaux

La plante renferme une essence aromatique. Elle favorise la digestion, expulse les gaz de l'intestin, facilite l'expectoration et calme les spasmes.

L'origan

Origanum vulgare

Aspect : jolie plante vivace de 30 à 80 cm, à feuillage et fleurs odorantes au froissement.

Tiges : dressées, à 4 angles peu marqués, rougeâtres, velues.

Feuilles : opposées, assez petites, brièvement pétiolées, largement ovales, entières ou légèrement denticulées, velues, surtout en dessous.

Fleurs : petites, d'un rose pâle, à deux lèvres, groupées en inflorescences serrées à l'extrémité des rameaux. De nombreuses bractées ovales d'un rouge violacé y sont mêlées, donnant aux inflorescences un aspect caractéristique.

Fruits : formés de 4 petits akènes.

PARMENTIER À L'ORIGAN

INGRÉDIENTS : 600 g de pommes de terre, ½ l de lait de soja, 3 c. à s. d'huile d'olive, 30 g de tofu fumé, 200 g d'inflorescences d'origan, sel.

- Faites cuire et réduisez en purée les pommes de terre avec le lait de soja et un peu de sel. Disposez-en la moitié dans le fond d'un moule huilé.
- Disposez par-dessus le tofu fumé écrasé à la fourchette. Ajoutez l'origan haché, l'ail et l'huile d'olive. Salez.
- Recouvrez du restant de purée de pomme de terre, tassez bien et mettez à cuire 15 mn à four moyen.

LE SUREAU ROUGE



Beaucoup moins connu que le sureau noir, le sureau rouge, ou « sureau rameux », ne manque pourtant pas d'intérêt. Certes, ses fleurs ne dégagent pas l'intense parfum musqué de son cousin et il ne ferait pas bon consommer ses fruits crus, car ils provoqueraient de désagréables troubles intestinaux. Mais on en prépare d'excellentes gelées, d'ailleurs supérieures, à mon goût, aux confitures de sureau noir. Le sureau rouge est sans doute moins répandu, mais il abonde dans les lieux qui lui conviennent et il fructifie en quantité. Il est facile à distinguer du sureau noir par son habitat, ses fleurs et ses fruits éclatants.

Où trouve-t-on la plante ?

Le sureau rouge est commun dans les bois des montagnes. Il descend en plaine dans le nord de la France et en Belgique.



Usages alimentaires

Les fruits du sureau rouge donnent, par extraction de leur jus et par cuisson, une excellente gelée d'un beau rouge translucide. Ils peuvent aussi servir à préparer des sirops et des boissons. On distille parfois de l'alcool des fruits fermentés.

Toxicité

Lorsqu'ils sont crus, les fruits provoquent des vomissements, même en petite quantité. Les graines sont particulièrement toxiques et doivent être éliminées lorsqu'on prépare des gelées.

Le sureau rouge

Sambucus racemosa

Aspect : arbrisseau ou arbuste de 2 à 5 m

Tiges : tronc ramifié, à écorce claire couverte de lenticelles liégeuses. Les rameaux renferment une moelle brune (ceux du sureau noir ont une moelle blanche).

Feuilles : grandes, opposées, divisées en 5-7 folioles oblongues-lancéolées, aiguës, dentées, dégageant au froissement une odeur peu agréable.

Fleurs : petites, à 5 pétales soudés d'un jaune verdâtre, groupées en panicules ovoïdes. Elles paraissent avant ou en même temps que les feuilles (celles du sureau noir viennent après les feuilles).

Fruits : petites baies sphériques d'un rouge corail mat, remplies d'un jus orangé et de petites graines claires.

YAOURT GLACÉ AU SUREAU ROUGE

INGRÉDIENTS : 300 g de fruits de sureau rouge, 300 g de sucre, 3 yaourts nature.

- Faites cuire les fruits de sureau rouge.
- Passez-les à travers un moulin à légumes pour en obtenir le jus.
- Ajoutez le sucre et remettez à cuire à feu réduit jusqu'à épaississement.
- Laissez refroidir, puis ajoutez les yaourts et mélangez bien.
- Mettez dans une sorbetière et laissez turbiner jusqu'à ce que la glace soit prise.

SEPTEMBRE

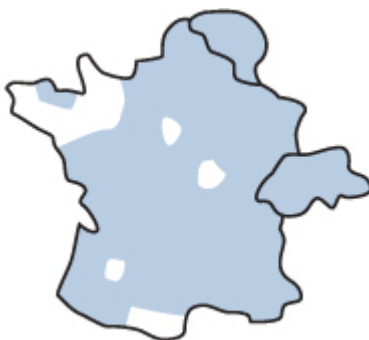
L'ÉPINE-VINETTE



Son nom évoque ses épines acérées et ses fruits portés en grappe comme ceux de la vigne. Ces derniers, aujourd'hui tombés dans l'oubli, ont pourtant une agréable saveur acidulée et une teneur en vitamine C appréciable. Une des particularités de l'épine-vinette réside dans ses étamines excitables : dès qu'un insecte les frôle, elles réagissent instantanément en s'inclinant avec force vers le centre de la fleur, déversant leur pollen sur le dos de l'insecte. Si l'épine-vinette n'est pas très commune aujourd'hui dans nos régions, c'est parce qu'elle est l'hôte intermédiaire de la rouille du blé et qu'on l'éradiquait jadis systématiquement à ce titre.

Où trouve-t-on la plante ?

L'épine-vinette vient dans les haies, les bois clairs et les coteaux de la plupart de nos régions, surtout sur calcaire.



Usages alimentaires

Les feuilles de l'épine-vinette possèdent une agréable saveur acidulée. Jeunes et tendres, elles forment une agréable addition aux salades.

Il est rafraîchissant de les grignoter telles quelles au cours de la marche. Les fruits sont trop acides pour être bons crus, mais on en préparait autrefois des confitures renommées, des compotes et des sauces acidulées. On les conservait parfois au vinaigre.

Usages médicaux

La racine contient de la berbérine qui en colore l'écorce en jaune vif. Elle agit favorablement sur le foie et se montre laxative et tonique.

L'épine-vinette

Berberis vulgaris

Aspect : arbrisseau de 1 à 3 m, touffu et épineux.

Tiges : ligneuses, dressées, ramifiées, à écorce grisâtre, portant à la base des feuilles de fortes épines souvent disposées par 3.

Feuilles : allongées, élargies au sommet, dépourvues de pétioles, bordées de cils raides et aigus, groupées en touffes à l'aisselle des rameaux.

Fleurs : à 6 sépales et 6 pétales jaunes, avec 6 étamines excitables, réunies en longues grappes vers le sommet des rameaux.

Fruits : charnus, allongés, d'un rouge vif, avec un noyau mince et pointu.

CURRY DE MILLET AU CHUTNEY D'ÉPINE-VINETTE

INGRÉDIENTS : 200 g de millet, légumes divers, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de curry, 200 g de fruits d'épine-vinette, 2 c. à s. d'eau, 1 oignon, 1 c. à s. de raisins secs, 1 c. à c. de miel, 2 gousses d'ail, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, sel, piment.

- Faites cuire le millet et faites revenir les légumes dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive et le curry.
- Faites crever les fruits d'épine-vinette dans l'eau, sur le feu. Mixez-les, puis filtrez sur une passoire.
- Dans une cocotte, faites fondre l'oignon haché dans l'huile d'olive.
- Ajoutez la purée d'épine-vinette, les raisins secs, le miel, l'ail pressé, le vinaigre, le sel et le piment. Mélangez, couvrez et laissez cuire une demi-heure à feu doux.
- Servez dans chaque assiette le millet avec une garniture de curry de légumes et du chutney.

LE SUREAU NOIR



La relation entre le sureau et l'homme ne date pas d'hier. C'est que notre arbuste aime les terres enrichies d'azote qu'il rencontre autour des demeures humaines. Et comme il ne manque pas d'utilité, il a toujours été favorisé et abonde, mi-sauvage, mi-cultivé, dans toutes nos régions. Son nom latin, *Sambucus*, évoque son bois creux qui servait jadis à faire des instruments de musique : le grec *sambukê* désignait une flûte. Aujourd'hui, c'est principalement pour ses fleurs au fort parfum de musc et pour ses fruits noirs aux multiples usages que l'on apprécie, à juste titre, le sureau noir.

Où trouve-t-on la plante ?

Le sureau noir est commun dans les haies, les bois, les décombres et aux abords des habitations, dans toutes nos régions.



Usages alimentaires

Les fleurs parfument le vin, le vinaigre et les boissons où on les met à macérer. On en prépare un « vin » à goût de muscat. Il est possible de les ajouter crues aux salades ou aux desserts. Les fleurs de sureau sont classiques en beignets, et on en fait de délicieuses tartes. Les pommes conservées sur un lit de fleurs séchées prennent un goût d'ananas. Les fruits donnent des confitures et des gelées un peu fades, meilleures lorsqu'on y ajoute d'autres fruits à la saveur plus marquée, ou au moins un jus de citron. On en prépare aussi du jus, du sirop, un vin pétillant qui vieillit bien, du vinaigre et un « rob », sorte de confiture sans sucre obtenue par évaporation du jus.

Usages médicaux

Les fleurs provoquent la sudation et favorisent l'élimination des urines. Leur infusion est délicieuse et représente une bonne aide en cas de grippe. Toutes les parties vertes du sureau peuvent provoquer vomissements et diarrhées.

Le sureau noir

Sambucus nigra

Aspect : arbrisseau ou arbuste de 2 à 5 m.

Tiges : tronc très ramifié, à écorce claire couverte de lenticelles liégeuses. Les rameaux renferment une épaisse moelle blanche.

Feuilles : grandes, opposées, composées de 5-7 folioles ovales, aiguës, dentées, dégageant au froissement une odeur désagréable de brûlé.

Fleurs : à 5 pétales soudés blanc crème, odorantes. Groupées en larges corymbes terminales.

Fruits : petites baies sphériques noires remplies d'un jus violacé et de petites graines claires, en corymbe dirigé vers le sol.

CHIQUES DE SUREAU NOIR

INGRÉDIENTS : 1 kg de baies de sureau noir, 10 cl d'eau, 300 g de sucre roux, agar-agar (à mesurer), jus d'un demicitron.

- Mettez les baies de sureau dans une casserole avec un fond d'eau. Faites bouillir 10 minutes.
- Passez au moulin à légume sur une grille fine pour recueillir le jus.
- Mesurez le liquide obtenu et ajoutez l'équivalent de 5 g d'agar-agar par litre, ainsi que le sucre. Faites bouillir 3 minutes.
- Ajoutez le jus de citron, mélangez, puis versez dans un moule sur une épaisseur d'1 cm environ.
- Laissez refroidir, puis découpez en rectangles de 2 × 1 cm.

LE CORNOUILLER MÂLE

Il n'est certainement pas vraiment mâle, puisqu'il produit des fruits : il est hermaphrodite, comme la plupart des plantes, c'est-à-dire que ses fleurs sont à la fois mâles et femelles. La raison précise du nom de cet arbuste est confuse, mais on le distingue ainsi du cornouiller sanguin, courant dans les haies et les lisières, dont les petits fruits noirs sont toxiques. Les fruits du cornouiller mâle, eux, sont rouges et délicieux, au point qu'on le cultivait jadis comme arbre fruitier, pratique qui mériterait d'être remise au goût du jour !



Où trouve-t-on la plante ?

Le cornouiller mâle pousse dans les bois, les lisières et les haies, surtout sur terrain calcaire, dans presque toutes nos régions.



Usages alimentaires

Les cornouilles mûres, rouge sombre et molles, se classent parmi les meilleurs de nos fruits sauvages. Elles sont aromatiques, sucrées et acidulées, mélange de cerise, de framboise et de groseille. À ce stade, elles sont excellentes crues et l'on en fait de succulentes purées (sans sucre ajouté) et de délicieuses confitures. Avant maturité totale, quand elles sont rouge orangé et encore fermes, on peut les conserver dans la saumure, par lacto-fermentation, et les utiliser comme les olives.

Usages médicaux

Les cornouilles sont riches en acides organiques, en pectine et en sucres.

Le cornouiller mâle

Cornus mas

Aspect : arbuste de 3 à 7 m dont les fleurs apparaissent bien avant les feuilles.

Tiges : rameaux opposés

Feuilles : opposées, brièvement pétiolées, ovales ou elliptiques, aiguës au sommet, entières, parcourues de nervures latérales arquées convergeant vers la pointe du limbe, d'un vert clair.

Fleurs : petites, jaunes, à 4 pétales, odorantes. Groupées le long des rameaux en ombelles munies d'un involucre de 4 bractées.

Fruits : charnus, de la forme et de la taille d'une olive, rouges à maturité, renfermant un noyau allongé.

CONFITURE CRUE DE CORNOUILLES

INGRÉDIENTS : 100 g de beurre, 40 g de sucre glace, sel, ½ blanc d'œuf, 105 g de farine, 1 dl de crème fleurette, 400 g de cornouilles bien mûres.

- Travaillez le beurre jusqu'à l'obtention d'une pommade, puis ajoutez le sucre glace et le sel. Incorporez le blanc d'œuf. Incorporez la farine tamisée au mélange.
- Déposez de petits tas de pâte sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et faites cuire 10 minutes à four moyen.
- Battez la crème en chantilly.
- Passez les cornouilles à travers la grille moyenne d'un moulin à légumes pour les réduire en purée et retirer leurs noyaux.
- Servez les galettes avec la crème et la confiture crue de cornouilles.

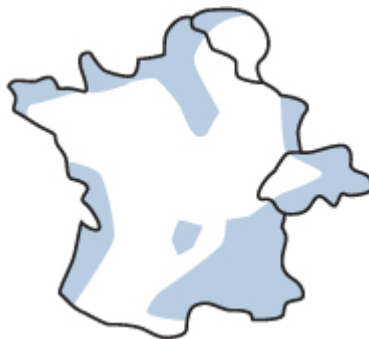
L'ARGOUSIER

Avec ses longues feuilles argentées, l'argousier ressemble à un saule qui porterait de fortes épines acérées. Et ses petites boules orangé vif qui paraissent en fin d'été et couvrent ses rameaux ne sont pas sans évoquer le sapin de Noël... En outre, il est le seul représentant dans nos régions de sa famille, plutôt répandue dans les steppes asiatiques, où on le retrouve d'ailleurs. Bref, ce n'est pas un arbuste comme un autre ! Mais ce qui l'a rendu célèbre est la teneur exceptionnelle de ses fruits en vitamine C : 500 mg/100 g, soit dix fois plus que les agrumes ! Ses épines rendent cependant délicate la récolte des argouses qui, solidement attachées aux rameaux, crèvent dès que l'on tente de les arracher. S'armer de ciseaux est utile : on peut couper les rameaux et mettre l'ensemble au congélateur. Une fois durcis par le gel, les fruits se détachent alors tout seuls.



Où trouve-t-on la plante ?

L'argousier pousse sur les sables du littoral de la Manche et de la Mer du Nord, les graviers du lit des torrents et les coteaux secs dans les bassins du Rhône et du Rhin, dans le sud-est de la France, en Suisse et en Belgique.



Usages alimentaires

Les argouses sont trop acides pour être consommées telles quelles, malgré leur saveur aromatique très agréable. Leur jus est, tel quel, un excellent vinaigre, utilisable comme celui de vin ou de cidre. On en prépare de la gelée et un sirop plein de saveur.

Usages médicaux

Les argouses sont très riches en vitamine C (environ 10 fois plus que les agrumes). Elles sont toniques et anti-infectieuses.

L'argousier

Hippophaë rhamnoides

Aspect : arbrisseau épineux de 1 à 3 m, ressemblant à un saule par son feuillage.

Tiges : très rameuses, munies de courts rameaux transformés en longues épines et portant les fruits.

Feuilles : longues et étroites, dépourvues de pétiole, munies d'une seule nervure saillante, d'un vert sombre en dessus et gris argenté ponctué d'écailles rousses en dessous.

Fleurs : petites, verdâtres ou brunâtres, mâles et femelles sur des pieds différents, groupées le long des tiges sur de courts rameaux épineux au-dessous des feuilles terminales.

Fruits : faux-fruits en forme de baie, globuleux et allongés, remplis de jus et contenant une graine allongée, formant autour des tiges des manchons de couleur vive, jaune pâle à orange foncé. Ils ne sont bien sûr portés que par les pieds femelles.

SOUPE DE POTIMARRON À L'ARGOUSIER

INGRÉDIENTS : 500 g de potimarron, 1 l d'eau, 150 g d'argouses, 200 g de tofu soyeux, 100 g de sucre roux.

- Parez le potimarron, retirezen les graines, coupez-le en morceaux et faites-le cuire à l'eau.
- Lorsqu'il est cuit, écrasez-le avec un presse-purée.
- Extrayez le jus des argouses : mixez rapidement les fruits dans un récipient adéquat, puis filtrez-les sur une passoire.
- Ajoutez le jus d'argouse, le tofu soyeux et le sucre à la purée de potimarron et mixez.
- Ajustez la saveur et la consistance de votre soupe en ajoutant de l'eau si nécessaire.

OCTOBRE

LE HÊTRE



Dans certaines provinces le hêtre est nommé « fayard », ce qui correspond à son nom latin *Fagus* (« hêtre » est une appellation d'origine germanique). Ce mot vient du grec *phêgos* qui désignait un chêne à glands doux, comestibles : il dérive directement de *phagein*, manger. On peut donc dire que le hêtre est un arbre qui se mange. Et de fait, il tenait jadis une place importante dans l'alimentation de nos aïeux par l'huile qu'on extrayait de ses faînes triangulaires, d'ailleurs délicieuses – et nutritives – telles quelles. Mais le hêtre nous offre aussi de gigantesques salades, puisque ses jeunes feuilles sont excellentes crues. Mais il faut aller vite, car elles prennent en quelques semaines la consistance du plastique...

Où trouve-t-on la plante ?

Le hêtre forme le fond de nos forêts, principalement à l'étage montagnard, dans toutes nos régions.



Usages alimentaires

Les jeunes feuilles de hêtre sont tendres et de saveur agréable. Elles font de très bonnes bases de salades. Les faînes sont excellentes crues et encore meilleures légèrement grillées. On peut les utiliser comme les pignons : ajoutées aux légumes cuits à la vapeur, dans le pesto, etc. Torréfiées, les faînes sont un succédané du café. Leur huile était autrefois extraite pour les usages de la cuisine.

Usages médicaux

Les faînes contiennent une huile grasse. La fagine contenue dans le péricarpe des graines pourrait provoquer des maux de tête si on les consommait crues en excès.

Le hêtre

Fagus sylvatica

Aspect : grand arbre souvent traité en futaies, parfois arbuste tourmenté dans certaines stations montagnardes.

Tiges : tronc généralement droit et cylindrique à écorce gris clair, lisse même chez les individus âgés.

Feuilles : alternes, ovales, entières, ciliées (les cils sont très visibles sur les jeunes feuilles), vert clair. Les feuilles adultes ont une consistance de plastique souple. Bourgeons en fuseau étroit, aigu, brun rougeâtre.

Fleurs : les mâles, en chatons globuleux. Les femelles réunies par 2, sur le même arbre.

Fruits : de section triangulaire à écorce brune luisante, réunis par 2 dans une bogue ligneuse hérissée de pointes, s'ouvrant en 4 à maturité.

SUCCULENT DE LÉGUMES AUX FAÎNES GRILLÉES

INGRÉDIENTS : 100 g de faînes décortiquées, 2 beaux oignons, 4 carottes de belle taille, 2 navets moyens, 8 feuilles de laurier, sel, 2 boîtes de crème de soja (40 cl), 2 dl de bouillon de légumes.

- Faites légèrement griller les faînes dans une poêle en prenant bien garde à ne pas les brûler.
- Disposez successivement dans un moule allant au four les carottes et les navets coupés en rondelles en y intercalant les feuilles de laurier et les faînes grillées. Salez légèrement.
- Nappez de crème de soja, mouillez de bouillon et couvrez d'une feuille de papier d'aluminium.
- Faites cuire à four très doux (120°C) pendant trois heures.

Servez avec une céréale, par exemple de la quinoa ou du boulgour.

LA PIMPRENELLE



Pimprenelle ? C'est un joli prénom, ainsi qu'une plante élégante et savoureuse qui forme des touffes de feuilles découpées et légères que l'on appréciait jadis au point de la cultiver dans les potagers comme le persil l'est encore actuellement. Les toutes jeunes feuilles du centre de la rosette sont toujours les plus tendres. Pour les autres, il est préférable de détacher les folioles de leur support trop coriace. La pimprenelle s'emploie crue : la cuisson lui fait perdre son arôme délicat et ne lui laisse exprimer que son astringence.

Où trouve-t-on la plante ?

La pimprenelle est courante dans les prés, les pelouses sèches, les bois clairs et les lieux incultes.



Usages alimentaires

Les feuilles de la petite pimprenelle possèdent une saveur caractéristique rappelant nettement le concombre ou la noix verte, avec une teinte d'amertume et d'astringence. On les emploie, fraîches, comme condiment dans les salades, les soupes, les omelettes, les sauces, etc. Jadis, les feuilles étaient parfois confites dans le vinaigre.

Usages médicaux

La pimprenelle, riche en tanin, resserre les tissus et arrête les épanchements de sang.

La pimprenelle

Sanguisorba minor

Aspect : petite plante vivace de 15 à 60 cm, formant des touffes, souvent en colonies.

Tiges : anguleuses, peu rameuses, étalées ou dressées.

Feuilles : composées de 9 à 25 folioles de forme ovale arrondie, dentées, toujours en nombre impair, d'un vert mat. Vers le sommet de la tige, le nombre des folioles diminue tandis que leur forme s'allonge.

Fleurs : très petites, à 4 sépales ovales d'un vert mêlé de pourpre, dépourvues de pétales. Sur le même pied, les fleurs sont

mâles, femelles ou hermaphrodites. Elles sont groupées en un épi au sommet des tiges.

Fruits : capsules contenant 2 ou 3 graines.

MESCLUN D'AUTOMNE À LA PIMPRENELLE

INGRÉDIENTS : légumes sauvages de saison (pourpier, plantain, lamier, chénopode, etc.), 1 laitue, 1 bouquet de pimprenelle, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de vinaigre de vin, 1 gousse d'ail, sel, 3 œufs.

- Lavez les légumes sauvages et la laitue, essorez-les, coupez-les en morceaux et mettez-les dans un saladier.
- Ajoutez la pimprenelle après avoir retiré la nervure centrale coriace.
- Ajoutez l'huile, le vinaigre, l'ail haché et le sel. Mélangez.
- Faites pocher les œufs dans de l'eau bouillante salée, légèrement vinaigrée, et déposez-les sur la salade.

LA CAROTTE SAUVAGE

La carotte sauvage ressemble comme une goutte d'eau à sa consœur cultivée, du moins lorsque cette dernière a monté en fleurs – ce que l'on voit rarement dans les potagers, sauf si l'on veut en récupérer les semences. À ce stade, il est impensable de tenter d'utiliser la racine de notre plante, devenue dure comme du bois. Et comme elle est bisannuelle, il faudra chercher une carotte de l'année munie uniquement de feuilles qui nourrissent une racine charnue. L'année suivante, la hampe se développe, la plante donne ses fleurs, puis ses fruits et meurt. Au final, ce sont les fruits de carote, délicieusement aromatiques, qui en forment la partie la plus intéressante. Quel arôme étonnant !



Où trouve-t-on la plante ?

La carotte sauvage abonde dans les champs, les prairies et au bord des chemins.



Usages alimentaires

La racine de la carotte sauvage est comestible lorsqu'elle est jeune et tendre. Son centre devient ligneux lorsque la hampe florale se développe, aussi faut-il la récolter plus tôt. Elle peut se consommer crue ou cuite, mais n'est jamais bien grosse... Les feuilles, jeunes de préférence, peuvent être mangées en légume ou en soupe. Les fleurs décorent joliment les salades. Les fruits, extrêmement aromatiques, forment un excellent condiment. Ils ont un parfum de poire d'une finesse remarquable et font merveille, entiers ou écrasés, dans les desserts et les boissons.

Usages médicaux

Les fruits de carotte stimulent la digestion et expulsent les gaz de l'intestin.

La carotte sauvage

Daucus carota

Aspect : plante bisannuelle de 30 à 80 cm, couverte de poils raides, à odeur de carotte.

Tiges : dressée, rigide, rameuse.

Feuilles : divisées en lobes eux-mêmes divisés en segments ovales ou allongés, profondément incisés et dentés. Le feuillage dégage au froissement une odeur aromatique... de fanes de carotte.

Fleurs : petites, blanches, réunies en ombelles composées assez grandes, à 20-30 rayons avec souvent une fleur centrale plus grande, stérile, d'un pourpre foncé.

Fruits : en ellipse, couverts d'aiguillons, dégageant au froissement une odeur très aromatique de poire. L'ombelle se replie en « nid d'oiseau » à la maturité des fruits.

CRÈME MOUSSEUSE AUX FRUITS DE CAROTTE

INGRÉDIENTS : 100 g de fruits de carotte frais, 1 l de lait de soja, 3 œufs, 100 g de sucre, 40 g de Maïzena.

- Hachez les fruits de carotte et faites en trois tas égaux.
- Faites bouillir le premier tas dans le lait de soja, pendant dix minutes.
- Dans un saladier, mélangez les jaunes des œufs, le sucre et la maïzena.
- Passez le lait à travers une passoire fine et versez sur le mélange.
- Remettez sur le feu et portez à ébullition pendant deux minutes.
- Retirez du feu et ajoutez le deuxième tas de fruits de carotte.
- Quand le liquide a refroidi, ajoutez le troisième tas. Mixez et filtrez sur une passoire fine.
- Battez légèrement les blancs des œufs et versez dessus, en remuant au fouet.
- Versez dans des ramequins et servez tiède.

LE CHÊNE

Il n'y a pas un chêne, mais des chênes, selon les régions. Dans l'Europe moyenne, il s'agit surtout du chêne sessile et du chêne rouvre. Sur les coteaux calcaires plus chauds, c'est le chêne pubescent, ou chêne blanc, que l'on rencontre. Dans le Midi pousse le chêne vert au feuillage persistant et, sur les terrains siliceux, le chêne-liège dont l'écorce épaisse est exploitée pour les bouchons, l'isolation et la décoration. Tous sont des arbres comestibles, dont nos aïeux se nourrissaient régulièrement... avant que les glands ne soient plus que nourriture pour cochons, puis oubliés. Bien préparés, pourtant, ils se montrent savoureux et nutritifs.



Où trouve-t-on la plante ?

Le chêne forme la base de la plupart des forêts de plaine.



Usages alimentaires

Les glands ont été consommés par l'homme depuis des millénaires. Tels quels, ils sont amers et astringents du fait des tanins qu'ils contiennent. Ceux-ci s'éliminent facilement par une cuisson à plusieurs eaux. La purée obtenue, extrêmement nutritive, peut servir de base à toutes sortes de plats salés (bouillies, pâtes végétaux, etc.) ou sucrés (crème de glands, tartes, gâteaux, etc.). Séchée et moulue, elle fournit une farine d'utilisation instantanée. Si les glands ne sont pas trop amers, on peut préparer les cotylédons entiers. Torréfiés, les glands ont souvent servi de succédané du café. Les glands de certains chênes méditerranéens (c'est parfois le cas du chêne vert) sont doux, dépourvus de tanins, et peuvent se manger crus ou cuits sans préparation.

Usages médicaux/toxicité

Ingérés en grandes quantités, les glands non désamérisés peuvent provoquer des maux de tête et des troubles digestifs du fait de leur tanins.

Le chêne

Quercus petraea

Aspect : grand arbre pouvant vivre plusieurs siècles, à port et à feuillage caractéristiques.

Tiges : tronc à écorce brun noirâtre, profondément fissurée verticalement.

Feuilles : caractéristiquement lobées, atténuées à la base en un pétiole de 1-1,5 cm de longueur, glabres.

Fleurs : minuscules, soit mâles, soit femelles, les 2 sexes sur le même arbre.

Fruits : glands portés dans une cupule dépourvue de pédoncule.

PÂTÉ DE GLANDS

INGRÉDIENTS : 500 g de glands, 2 c. à s. de levure alimentaire, 100 g de graisse végétale, sel, 4 gousses d'ail, thym, genièvre, 1 oignon, 50 g d'olives, 100 g de pain trempé.

- Écorcez les glands et hachez-les.
- Mettez-les à bouillir dans un grand volume d'eau pendant 10 minutes.
- Enlevez cette eau et répétez le processus jusqu'à ce que les glands ne soient plus amers ni astringents et que l'eau soit claire.
- Filtrez, écrasez les glands et mélangez la pâte ainsi obtenue avec la levure alimentaire, la graisse végétale en morceaux, le sel, l'ail et les aromates, l'oignon, les olives hachées et le pain trempé.
- Faites cuire à feu moyen pendant une demi-heure. Servez chaud, tel quel, ou mettez à refroidir dans un moule, puis coupez en tranches. Accompagnez le pâté de glands d'une salade.

LE PRUNELLIER

Il n'y a aucun doute : les prunelles sont de petites prunes sauvages, malgré leur caractère acerbe qui empêche généralement de les manger crues. Mais elles sont protégées par de redoutables épines qui en rendent la cueillette délicate. Pourtant, elles méritent mieux que le dédain qu'on leur manifeste généralement. Une fois que les premières gelées sont passées et les ont adoucies, elles peuvent s'employer en confitures et en desserts à la façon de leurs homologues cultivés. Mais auparavant, il était traditionnel en certaines régions de les conserver en saumure et de les employer à la façon des olives. On se prend alors à regarder d'un autre œil ces arbrisseaux *a priori* peu engageants.



Où trouve-t-on la plante ?

Le prunellier se développe dans les haies, les bois et les broussailles.



Usages alimentaires

Les prunelles ont la réputation justifiée d'être acides et astringentes, âpres, mais il arrive que les gelées les adoucissent suffisamment pour qu'on puisse les manger crues. Elles sont généralement meilleures cuites et édulcorées, en tartes ou en compotes. On les fait parfois fermenter pour en distiller un alcool, la prunelle, très populaire dans le nord de l'Europe. Le fruit peut être conservé dans la saumure, ce qui donne d'excellentes prunelles lacto-fermentées pouvant se consommer à la façon des olives ou des *umeboshi*, prunes japonaises fermentées.

Usages médicaux

Les prunelles sont toniques et astringentes. Les fleurs sont légèrement laxatives.

Le prunellier

Prunus spinosa

Aspect : arbrisseau épineux de 50 cm à 2 m, formant des buissons très denses, à floraison printanière remarquable.

Tiges : écorce d'un brun noir, rameaux nombreux, très épineux, écartés en tous sens.

Feuilles : petites, allongées, munies d'un pétiole, aiguës au sommet, finement dentées, d'abord pubescentes, puis glabres, paraissant après les fleurs.

Fleurs : petites, à 5 pétales séparés et à étamines nombreuses. Souvent solitaires, mais très nombreuses sur les rameaux.

Fruits : assez gros, globuleux, d'un bleu noirâtre, recouverts d'une pruine blanchâtre, à un seul noyau, très acides et astringents avant les gelées.

OLIVES DE PRUNELLES

INGRÉDIENTS : prunelles, saumure.

- Cueillez de belles prunelles bleues avant les gelées, lavez-les et placezles dans une saumure formée d'un volume de sel pour trois volumes d'eau.
- Au bout de trois ou quatre jours, les prunelles ont déjà perdu leur acidité et leur astringence, et vous pouvez les consommer à ce stade comme de petites prunes.
- Ne les mangez pas toutes : laissez-en suffisamment dans leurs bocaux pendant trois semaines à un mois. Leur chair est alors devenue molle et d'un splendide rose foncé.
- Servez-les comme condiment à la manière des olives, ou bien dénoyautez-les, écrasez-les et utilisez leur chair épaisse comme base pour des sauces de salade.

NOVEMBRE

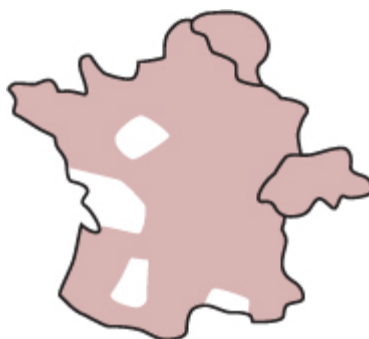
LE SORBIER DES OISELEURS

Lorsque, l'automne montagnard venu, il se pare de ses grosses perles rouges, le sorbier des oiseleurs ne peut passer inaperçu. Pour cette raison ornementale, on le rencontre d'ailleurs fréquemment à l'état cultivé dans les parcs et les jardins qu'il agrmente, le moment venu, de ses touches de couleur vive. Son nom l'indique : les personnes mal intentionnées mettaient jadis à profit ses baies attirantes pour capturer les petits oiseaux qui étaient ensuite mangés ou vendus... Malgré leur amertume intense, je vous propose plutôt d'en faire des sauces ou des boissons. À moins que vous ne préfériez les distiller (si vous en avez le droit...), comme cela se pratique encore fréquemment dans les Vosges.



Où trouve-t-on la plante ?

Le sorbier des oiseleurs est commun dans les bois des montagnes.



Usages alimentaires

Les fruits du sorbier des oiseleurs sont acides et amers crus. Il faut les faire cuire en compote ou en confiture, et copieusement les sucrer. On en fait de bons *chutneys*, sauces d'origine indienne aux saveurs multiples. Elles donnent une intrigante boisson au goût de Schweppes... On en distille parfois une excellente eau-de-vie dans les Vosges.

Usages médicaux

Riches en tanins, les fruits du sorbier des oiseleurs sont très astringents. On les utilise, séchés, contre les diarrhées et, en gargarismes, contre les maux de gorge.

L'acide cyanhydrique des pépins pourrait rendre ceux-ci toxiques si l'on en mastiquait de trop grandes quantités.

Le sorbier des oiseleurs

Sorbus aucuparia

Aspect : arbuste ou arbre de 5 à 12 m de haut.

Tiges : tronc à écorce rosée dans sa jeunesse.

Feuilles : élégamment composées de nombreuses allongées, finement dentées.

Fleurs : petites, blanches, à 5 pétales libres entre eux, groupées en corymbes à l'extrémité des rameaux.

Fruits : charnus, d'un rouge éclatant, presque ronds comme des billes, acides et amers, renfermant de nombreux pépins.

SCHWEPPE SAUVAGE AU SORBIER DES OISELEURS

INGRÉDIENTS : 300 g de fruits de sorbier des oiseleurs, 1 l de jus de pomme, 50 g de sucre, ½ l d'eau gazeuse.

- Écrasez les fruits de sorbier (ou mixezles) afin d'en extraire le jus, puis filtrez sur une passoire fine.
- Mélangez le jus de sorbier, le sucre et le jus de pomme, puis ajoutez l'eau gazeuse. Goûtez et ajoutez du sucre si nécessaire.

Dégustez frais.

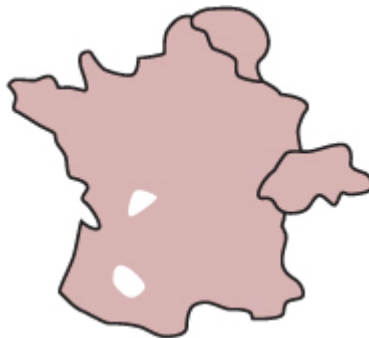
LA TANAISIE

La tanaisie, c'est avant tout une odeur. Un puissant arôme de camphre se dégage de ses feuilles et de ses sommités fleuries dès qu'on les froisse entre les doigts. Et lorsqu'on les goûte, une amertume intense vient s'y superposer : comment pourrait-on apprécier une telle plante ? La réponse est : avec du doigté. Dans l'Angleterre élizabéthaine, au XVI^e siècle, on parfumait les omelettes de feuilles de tanaisie. Je préfère généralement profiter de son odeur marquée, généralement en mélange avec de la mélisse, de la menthe ou de la myrrhe odorante pour en préparer des crèmes, des flans et des boissons. Seule exception : le cake chocolattanaisie où il est souhaitable de se montrer généreux avec notre plante.



Où trouve-t-on la plante ?

La tanaïsie se rencontre couramment dans les lieux herbeux, les talus et les bords des chemins de toutes nos régions.



Usages alimentaires

La tanaisie parfume remarquablement les crèmes, les flans, les boissons, les infusions ou les liqueurs. Mais il faut n'en ajouter aux préparations qu'un petit fragment de feuille ou en préparer un extrait par une décoction suivie d'une infusion, puis par ajout de plante fraîche, le tout étant finalement filtré. Elle donne de remarquables résultats lorsqu'on la mélange en petites quantités à d'autres plantes aromatiques. La tanaisie se marie remarquablement avec le chocolat.

Usages médicaux

La plante renferme une essence aromatique riche en thujone et un principe amer. Elle tonifie l'organisme, favorise la venue des règles et expulse les vers intestinaux. Il ne faut pas en abuser car, à haute dose, elle peut se montrer abortive.

La tanaisie

Tanacetum vulgare

Aspect : plante vivace de 60 cm à 1 m, très décorative par ses feuilles et sa floraison, dégageant une forte odeur balsamique.

Tiges : dressées, rameuses vers le haut, rigides.

Feuilles : assez grandes, en touffes à la base, alternes le long de la tige, 2 fois divisées en segments allongés, incisés dentés, de forme générale obovale allongée. Feuilles caulinaires embrassant la tige par 2 lobes.

Fleurs : capitules aplatis composés de très petites fleurs, toutes en tubes, jaune d'or, réunis en inflorescences aplaties terminant les tiges.

Fruits : petits fruits secs sans aigrette.

CAKE CHOCOLAT-TANAISE

INGRÉDIENTS : 1 bol de feuilles de tanaisie, 50 g de chocolat noir à 70 %, 100 g de farine, 80 g de sucre, 1 pincée de sel, 80 g de beurre, 2 œufs, 100 g de yaourt de soja.

- Retirez les nervures, dures, des feuilles de tanaisie et hachez finement ces dernières. Coupez le chocolat en petits morceaux (environ 8 mm).
- Mélangez la farine, le sucre et le sel, puis incorporez le beurre fondu, les œufs et le yaourt de soja. Ajoutez le chocolat et la tanaisie et mélangez bien.
- Versez dans un moule beurré et faites cuire au four à 160°C pendant $\frac{3}{4}$ d'heure.
- Servez chaud pendant que le chocolat est fondu...

Les femmes enceintes doivent éviter de manger de ce gâteau.

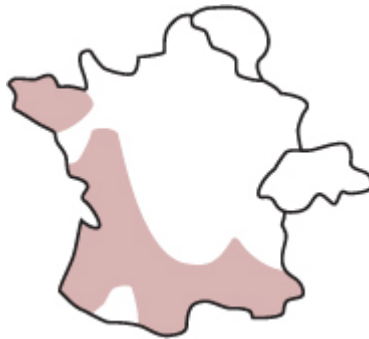
L'ARBOUSIER

Les arbruses étaient déjà consommées dans l'Antiquité. L'épithète de leur nom botanique, *unedo*, indique qu'on les tenait pour indigestes : *unum edo*, j'en mange une... et c'est suffisant ! La réalité n'est pas si grave et l'on peut déguster sans souci quelques arbruses, plus ou moins mûres. Pour profiter au mieux des quantités que nous en offre la nature (tout en en laissant aux animaux du maquis qui s'en nourrissent), on pourra en préparer des confitures qu'il sera préférable de passer, si l'on est délicat, à travers la grille fine d'un moulin à légumes afin de les débarrasser des petites concrétions dures que renferment les fruits.



Où trouve-t-on la plante ?

L'arbousier se plaît dans les lieux arides et rocheux de la région méditerranéenne, mais on le rencontre aussi dans le Sud-Ouest (des Pyrénées-Atlantiques à la Charente-Maritime) et les Côtes d'Armor, ainsi qu'en Irlande.



Usages alimentaires

Les fruits, nommés « arbouses » sont aromatiques et sucrés, mais leur pulpe contient de nombreuses petites concrétions, comme certaines poires. Ils sont généralement très bons crus, peut-être meilleurs avant maturité totale quand ils sont encore de couleur orange. Mais il ne faut pas en abuser car ils deviennent assez vite écœurants. Une fois cuits, le problème ne se pose plus. On en fait des confitures qui se gardent longtemps. En Espagne, ils servent à préparer des sorbets et on en distille une eau-de-vie après fermentation.

Usages médicaux

Les feuilles sont riches en tanin et en un glucoside, l'arbutoside. Elles sont astringentes, diurétiques et antiseptiques des voies urinaires.

L'arbousier

Arbutus unedo

Aspect : bel arbrisseau atteignant 4 à 5 m, à feuillage vert foncé persistant.

Tiges : tronc et branches tortueux, à écorce brun-rouge se détachant par fines écailles.

Feuilles : brièvement pétiolées, à limbe coriace, allongé, aigu aux deux extrémités, fortement denté en scie, glabre et luisant.

Fleurs : blanchâtres, en forme de clochettes rétrécies au sommet, rassemblées en courtes grappes composées.

Fruits : rouges lorsqu'ils sont mûrs, orangés avant maturité, sphériques, 1-2 cm de diamètre, couverts de petites proéminences pyramidales, à pulpe orange un peu granuleuse. Fleurs et fruits sont présents en même temps sur la plante.

LIQUEUR D'ARBOUSES

INGRÉDIENTS : arbouses, alcool à 45 °, sucre.

- Remplissez une bouteille d'arbouses bien mûres et grossièrement écrasées, puis couvrez-les d'un bon alcool de fruit à 45 ° environ. Laissez macérer un mois.
- Retirez les fruits de la bouteille et passez-les avec l'alcool à travers un moulin à légumes en utilisant une grille à trous assez gros. Filtrez la purée recueillie, avec l'alcool, à travers un linge fin. Exprimez.
- Ajoutez la même quantité d'un sirop de sucre (300 g de sucre par litre d'eau, chauffé pour faire fondre le sucre). Mélangez les deux liquides et conservez en bouteilles.

Si vous désirez clarifier votre liqueur, laissez décanter l'alcool avant d'y ajouter le sucre, puis filtrez sur une passoire fine, voire sur un filtre à café.

LE CRESSON

Le cresson est l'une des plantes sauvages les plus récoltées. On apprécie sa saveur forte, caractéristique, dans les salades et son goût plus doux dans les soupes. Mais comme il vit dans l'eau, il faut se montrer prudent. D'une part, le milieu aquatique où il pousse peut s'avérer pollué : il faut donc se renseigner sur d'éventuelles contaminations en amont. Il arrive aussi que la plante porte les larves de la douve du foie (*Fasciola hepatica*), ver parasite habituel des ruminants, qui peut se montrer dangereux pour l'homme en s'enkystant dans le foie si l'on mange la plante crue. En cas de doute, il vaut mieux faire cuire le cresson, ce qui élimine tout risque en tuant le parasite. Donc aucun problème avec le velouté de cresson.



Où trouve-t-on la plante ?

Le cresson abonde dans les eaux courantes – ruisseaux, sources et fossés – de toutes nos régions.



Usages alimentaires

On apprécie la saveur piquante de ses feuilles crues (y compris les tiges et les inflorescences) qui relèvent les salades ou différents plats. C'est aussi un excellent légume cuit. Outre la soupe réputée, il existe mille manières de l'apprêter. En Europe centrale, on en préparait par lactofermentation une sorte de choucroute. Le cresson est apprécié depuis les temps les plus reculés et on le cultive depuis le XVI^e siècle dans les eaux claires des sources.

Usages médicaux

Le cresson tonifie l'organisme et ouvre l'appétit. Riche en vitamine C, c'est un antiscorbutique jadis apprécié. Attention : la consommation excessive de cresson cru peut provoquer des troubles urinaires (cystite).

Le cresson

Nasturtium officinale

Aspect : plante vivace aquatique de 20 à 60 cm de hauteur, glabre dans toutes ses parties, formant de belles colonies.

Tiges : jusqu'à 2 m de long, rampant dans la vase ou à la surface de l'eau et redressées vers l'extrémité, molles, creuses, portant çà et là de petites racines adventives blanches.

Feuilles : alternes, découpées en 5-7 folioles arrondies, distantes les unes des autres, dont la terminale, largement ovale, sinuée et dentée, est nettement plus grande. Vert foncé, luisantes.

Fleurs : petites, à 4 pétales blancs en croix, groupées en inflorescences au sommet des tiges.

Fruits : minces et longs, un peu courbés, renfermant de petites graines rondes.

VELOUTÉ DE CRESSON AUX SOISSONS

INGRÉDIENTS : 200 g de haricots de Soissons, eau, 1 oignon, 2 c. à s. d'huile d'olive, 400 g de cresson, sel.

- La veille, mettez à tremper les haricots. Mettez-les à cuire dans une nouvelle eau, sans sel, jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement mous.
- Dans un fait-tout, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive, puis ajoutez le cresson haché.
- Ajoutez 1,5 l d'eau, puis les haricots. Salez. Mixez jusqu'à obtenir une crème.

Pour un velouté encore plus fin, vous pouvez éplucher les haricots grain à grain. Heureusement, les Soissons sont très gros !

DÉCEMBRE

LA BECCABUNGA



Non, ce n'est pas un nom africain, mais une déformation de *Bachbunge*, véronique des ruisseaux. On la surnomme « cresson de cheval ». Cresson, parce qu'elle pousse dans les mêmes habitats aquatiques que le célèbre légume sauvage. Et son amertume la ferait davantage apprécier des chevaux que des humains... On peut aussi penser à un jeu de mot britannique entre *horse*, cheval, et *hoarse*, rauque, voire *coarse*, grossier, terme qui évoquerait assez justement, il faut bien le dire, la saveur de notre plante. Donc la véronique beccabunga n'est pas la meilleure plante à salade. Elle n'est cependant pas désagréable, avec ses tiges croquantes et sa saveur marquée, mêlée à d'autres plantes.

Où trouve-t-on la plante ?

La véronique beccabunga pousse au bord des ruisseaux, dans les fossés et les lieux humides, souvent dans l'eau.



Usages alimentaires

Les feuilles et les tiges sont un peu piquantes comme le cresson, mais avec une nette touche d'amertume. Leur texture est épaisse et croquante. On les ajoute crues aux salades composées. Elles peuvent aussi être cuites et servies en mélange avec d'autres légumes moins forts.

Usages médicaux

La véronique beccabunga est riche en vitamine C. On l'appréciait jadis comme antiscorbutique.

La beccabunga

Veronica beccabunga

Aspect : jolie plante aquatique vivace de 30 à 60 cm, à feuilles et tiges charnues, glabres, formant des colonies.

Tiges : couchées puis redressées, cylindriques, souvent rougeâtres, portant en bas quelques racines adventives.

Feuilles : opposées, brièvement pétiolées, elliptiques, obtuses au sommet, bordées de dents obtuses, d'un vert clair.

Fleurs : petites, à 4 pétales bleu pâle inégaux (le supérieur plus grand) et 2 étamines, réunies en longues grappes dressées, opposées, naissant à l'aisselle des feuilles supérieures.

Fruits : petits, secs et s'ouvrant à maturité, en forme de cœur.

DOUCE AMERTUME DE VÉRONIQUE BECCABUNGA

INGRÉDIENTS : 200 g de véronique beccabunga, 1 laitue, 1 yaourt, 1 c. à s. de miel, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 2 c. à s. d'huile de sésame, sel.

- Lavez soigneusement la véronique et coupez-la en morceaux, feuilles et tiges.
- Préparez la laitue et mélangez-la avec la véronique.
- Préparez une sauce avec le yaourt, le miel, le vinaigre, l'huile et le sel.
- Mélangez le tout et servez avec des allumettes au fromage ou des galettes croquantes aux graines de sésame.

L'ÉGLANTIER

Les carences en vitamine C sont devenues monnaie courante dans notre société soumise au stress et souvent au tabac. Il est donc recommandé d'en compléter son alimentation déficiente avec des doses massives. Plutôt que d'avoir recours à des comprimés de synthèse ou des extraits d'acérola exotique, un moyen bien simple est d'utiliser les cynorrhodons, tellement communs, l'une des meilleures sources connues de vitamine C, puisqu'ils en renferment 20 fois plus que les agrumes ! Ils sont également très riches en provitamine A. Mettons donc en pratique, de façon agréable, la recommandation d'Hippocrate : « *Que ton aliment soit ton médicament.* »



Où trouve-t-on la plante ?

L'églantier est répandu dans les haies et les lisières, sur les coteaux et les talus : c'est une espèce pionnière qui colonise rapidement les espaces ouverts.



Usages alimentaires

Les jolies fleurs d'églantier décorent salades et desserts. Les cynorrhodons s'utilisent en sirop, en confiture, en gelée, en tisane, voire en soupe, comme en Suède. Le problème majeur de leur utilisation consiste à les débarrasser de leur « poil-à-gratter ». Les gelées les ramollissent naturellement. Il suffit alors de les passer à travers un moulin à légumes pour en obtenir une pulpe épaisse. S'ils sont encore durs, il suffit de les faire cuire quelques minutes. Cette purée aromatique se consomme sucrée, ou en sauce tomate, relevée d'ail et d'herbes condimentaires, pour accompagner les pâtes et garnir les pizzas.

Usages médicaux

Les cynorrhodons sont toniques et dépuratifs. Les feuilles sont astringentes.

L'églantier

Rosa canina

Aspect : arbrisseau épineux de 2 à 3 m, très décoratif par sa floraison et sa fructification.

Tiges : minces, souples, dressées, puis arquées, armées de solides aiguillons crochus et aplatis.

Feuilles : divisées en 5-7 folioles ovales, dentées sur les bords, glabres sur les deux faces.

Fleurs : grandes, à 5 pétales blancs ou roses, délicatement parfumés. Solitaires ou en groupes à l'extrémité des rameaux.

Fruits : faux-fruits nommés « cynorrhodons », rouge vif à maturité, surmontés des sépales et des étamines persistants. Le cynorrhodon est une urne charnue enfermant les véritables fruits, grains petits et durs, entourés de poils raides.

FUSILI À LA SAUCE TOMATE DE CYNORRHODON

INGRÉDIENTS : 400 g de cynorhodons, eau, 3 oignons, 3 gousses d'ail, herbes aromatiques (thym, origan, sarriette, etc.), sel.

- Faites cuire les cynorrhodons juste recouverts d'eau jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
- Mixez jusqu'à obtenir une purée assez liquide, pleine de grains durs.
- Passez au moulin à légumes, sur une passoire ou sur un tamis pour éliminer les grains et les poils.
- Faites fondre dans une poêle les oignons en morceaux et l'ail haché dans un peu d'huile avec les herbes aromatiques, puis ajoutez la purée de cynorrhodons. Salez et mélangez.
- Faites cuire les fusili dans un grand volume d'eau salée et servez avec la sauce « tomate » sauvage.

LE PANAIS



Depuis l'Antiquité, la différence entre panais et carotte n'est pas très bien marquée : le latin *pastinaca* désignait de façon indifférente l'une ou l'autre de ces racines que l'on récoltait d'ailleurs tant à l'état sauvage que cultivé. Ce n'est qu'à la Renaissance, avec l'introduction de formes rouges de carottes originaires du Moyen-Orient que les choses se précisèrent. Et le blanc panais vit sa part dans l'alimentation occidentale progressivement diminuer au point de disparaître complètement de nos assiettes. On le consomme encore, cependant, en Grande-Bretagne et dans les pays slaves ou germaniques, et il fait partie de ces « légumes oubliés » qui commencent à revenir sur nos tables. Il le mérite d'ailleurs, car le panais est savoureux, nutritif, facile à préparer et s'accommode d'une multitude de façons diverses. On consomme principalement la racine pivotante charnue, brune extérieurement et blanche intérieurement, mais les feuilles fournissent de bons légumes et les fruits sont un excellent condiment.

Où trouve-t-on la plante ?

Le panais sauvage est courant au bord des chemins dans toutes nos régions.



Usages alimentaires

Lorsqu'elles sont encore tendres, les racines charnues et aromatiques du panais sont bonnes crues, hachées dans les salades, ou cuites. Même lorsqu'elles sont ligneuses à l'intérieur, la couche extérieure peut être utilisée en la réduisant en purée. Sous des formes à racines améliorées, le panais se rencontre parfois dans les jardins, mais il est beaucoup moins cultivé qu'autrefois. Les feuilles sont comestibles crues ou cuites. Elles sont meilleures lorsqu'elles sont jeunes. Les fruits, de saveur piquante, forment un condiment intéressant, particulièrement adapté aux soupes et aux céréales.

Usages médicinaux

La racine, riche en amidon et en nutriments divers, est très nutritive. Les fruits favorisent la digestion et excluent les gaz de l'intestin.

Le panais

Pastinaca sativa

Aspect : plante bisannuelle de 30 cm à 1 m 20, aromatique au froissement.

Tige : dressée, sillonnée et anguleuse, presque dépourvue de poils.

Feuilles : en touffe à la base de la plante, divisées en 5 à 11 segments opposés, ovales, lobés, le terminal à 3 lobes, bordés de

larges dents.

Fleurs : petites, jaunâtres, groupées en ombelles composées à 7-20 rayons.

Fruits : ovales, aplatis, ailés, très aromatiques.

SOUPE DE PANAIS AUX PARFUMS D'HIVER

INGRÉDIENTS : 300 g de racines de panais, quelques feuilles de panais, 1 l d'eau, 1 l de boisson au riz (« lait de riz »), épices de Noël (girofle, macis, cannelle, poivre, badiane), 1 c. à s. de sucre, sel.

- Coupez les racines de panais en morceaux et mettez-les dans une marmite avec les feuilles hachées, le liquide, les épices, le sucre et le sel.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les racines et les feuilles soient tendres.
- Mixez et servez chaud.

LA CRISTE-MARINE



Les vastes étendues marines tempèrent fortement le climat et il est rare qu'au bord de la mer les gelées soient excessives ou la neige abondante. C'est sur les falaises et les rochers siliceux du littoral que nous irons chercher de quoi remplir nos paniers de cueillette. Son habitat particulier a fait surnommer notre plante « perce-pierre », bien qu'elle se contente de s'implanter dans les fentes de la roche plutôt que de véritablement la forer. Un autre de ses surnoms, « fenouil marin », évoque la similitude de son aspect avec le célèbre végétal méditerranéen. Mais l'odeur et le goût de la criste-marine évoquent bien davantage la carotte que l'anis – d'ailleurs tous cousins dans la grande famille des Apiacées ou Ombellifères. Sa texture croquante contribue à en faire un excellent légume sauvage qui présente l'avantage d'être disponible en toute saison.

Où trouve-t-on la plante ?

La criste-marine colonise les rochers et les falaises exposées aux embruns. Elle est commune sur le littoral de la Mer du Nord, de la Manche, de l'Atlantique et de la Méditerranée.



Usages alimentaires

Les feuilles charnues de la criste-marine sont très aromatiques, avec une saveur rappelant celle de la carotte et un côté légèrement piquant. Elles sont juteuses, à la fois salées et sucrées. Crues, telles quelles ou hachées, elles relèvent de façon remarquable les salades ou d'autres plats. On peut aussi les cuire et les manger comme légumes, ou bien les confire dans du vinaigre pour en faire un excellent condiment. Les fruits, au goût prononcé, peuvent servir d'épice.

Usages médicaux

La plante est riche en vitamine C et en sels minéraux. Elle contient, surtout dans ses fruits, une essence aromatique dite « huile de fenouil marin » et possède des vertus apéritives et digestives.

La criste-marine

Crithmum maritimum

Aspect : petite plante vivace de 20 à 50 cm, caractéristique par son aspect et son habitat.

Tiges : dressées, plus ou moins sinueuses, striées.

Feuilles : épaisses et charnues, 2-3 fois divisées en lanières élargies vers le milieu, aiguës au sommet, d'un vert bleuté.

Fleurs : petites, jaune verdâtre, groupées en ombelles de 10-20 rayons assez épais.

Fruits : petits, ovoïdes, à côtes marquées, très aromatiques.

TARTARE DE CRISTE-MARINE

INGRÉDIENTS : 200 g de criste-marine, 3 échalotes, 50 g de cornichons, 2 gousses d'ail, 1 c. à s. de vinaigre de vin, 1 c. à s. de confit de citron, 2 c. à s. d'huile d'olive.

- Hachez la criste-marine, les échalotes, les cornichons et l'ail.
- Ajoutez le vinaigre de vin et le confit de citron, préparé en faisant bouillir jusqu'à réduction du zeste de citron dans un peu d'eau avec du sel et du sucre, puis en mixant pour obtenir une pâte.
- Ajoutez l'huile d'olive et mélangez bien le tout.

Servez pour accompagner des pommes de terre coupées en deux, puis cuites au four.

Chez le même éditeur en numérique

Dominique Baudoux, *L'huile essentielle à tous les étages*
Dominique Baudoux, *Essences de femmes*
Diane de Brouwer et Pol Grégoire, *Croquez la vie*
Diane de Brouwer et Pol Grégoire, *Les 5 piliers de l'alimentation vive*
Diane de Brouwer, *Le livre des soupes*
François Couplan, *La cuisine est dans le pré*
Diane Drory, *Je veux d'amour*
Diane Drory, *Un père pour quoi faire ?*
Diane Drory, *La famille idéale ment !*
Diane Drory, *Zéro est arrivé !*
Diane Drory, *Et moi ? émois !*
Patrick Delcord, *La Grande Guerre en caricatures*
Curtio, *Le petit Brusseleir illustré*
Aude Lafait, *Mon bébé mange bio*
Amy Webster, *La cuisine antiraplapla, Printemps - Été*
Amy Webster, *La cuisine antiraplapla, Automne - Hiver*
Aude Lafait, *N'oublie pas ta boîte à tartines !*
Diane de Brouwer, *Le livre des salades*

Vous avez aimé ce livre ?

Découvrez et commandez également les livres de Soliflor au format imprimé sur le site de l'éditeur :

www.soliflor.be

Couverture : dessin de Valentine De Cort

© Éditions Soliflor, info@soliflor.be
Avenue de l'Armée, 29 – B-1040 Bruxelles
www.soliflor.be

© 2014, Version numérique Primento et Soliflor

ISBN : 978-2-930-54351-2

Tous droits de reproduction, traduction, adaptation réservés pour
tous pays.

*Ce livre a été réalisé par [Primento](#), le partenaire numérique des
éditeurs*